رجال من نوع خاص

كيف يكون زوجك خادمًا لك؟



كيف يكون زوجك
خادمًا لـك؟

جمال إبراهيم

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

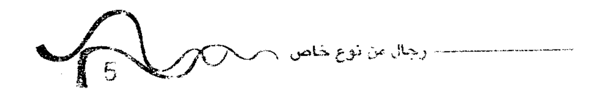


رقم الإيداع: 2013/16028
الترقيم الدولى: 978-977-746-032-7



هل هناك صفات مشتركة بين جنس الرجال تميزهم كما أن هناك صفات مشتركة بين جنس النساء تميزهن؟.. أم أن كل رجل هو بمثابة حالة خاصة له صفاته المميزة له وحده وبالتالى يصبح التعميم خاطئاً؟ وهل هناك مفاتيح لفهم الرجل تساعد المرأة حين تتعامل معه على الدخول لعالمه وفك أسراره وفهم مواقفه؟!

هل الرجل إنسان والمرأة أيضاً إنسانة ولا توجد فروق قائمة على النوع وإنما الفروق قائمة على طبيعة كل إنسان أو إنسانة وعلى البيئة المحيطة به أو بها، أو كما يقولون أن الإنسان هو الوراثة مضروبة فى البيئة؟

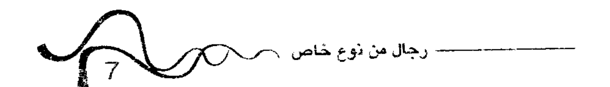


من متابعة الدراسات والأبحاث والملاحظات وتاريخ الرجل عبر العصور نجد أن هناك سمات مشتركة ومفاتيح محددة تميز جنس الرجال وتسهل فهم طريقة تفكيرهم وسلوكهم. ويبدو أن هذه السمات المشتركة لها جذور بيولوجية (التركيب التشريحى والوظائف الفسيولوجية وخاصة نشاط الغدد الصماء) ,وجذور تتصل بدور الرجل فى المجتمعات المختلفة، فمما لا شك فيه أن التركيبة الجسمانية العضلية للرجل وما يحويه جسده من هرمونات ذكورة وما قام به من أدوار عبر التاريخ مثل العمل الشاق ,وحماية الأسرة, والقتال، وممارسة أعمال الفكر والإدارة، وقيادة أسرته ورعايتها، كل هذا جعله يكتسب صفات مميزة يمكن الحديث عنها كسمات رجولية تميزه عن عالم النساء. وهذا لا ينفى وجود فروق فردية بين الرجال (كما هى بين النساء) تستدعى الانتباه.

والآن نحاول استعراض أهم السمات العامة ومفاتيح شخصية الرجل:

١- التميز الذكورى

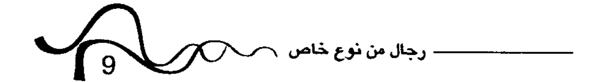
فى بداية التاريخ الإنسانى كانت الآلهة غالباً تأخذ الشكل الأنثوى فى التماثيل التى كانوا يصنعونها، وكان هذا التقديس للأنثى قائم على قدرتها على الإنجاب وإمداد الحياة بأجيال جديدة، ولكن مع الزمن اكتشف الرجل أن الأنثى لا تستطيع الإنجاب بدونه، إضافة إلى أنه هو الأقدر على دفع الحيوانات والوحوش عنها وعن أسرته ,وهو الأقدر على قتال الأعداء لذلك بدأ التحول تدريجياً ففى بعض المراحل التاريخية نجد أن تمثال الرجل يساوى تقريباً تمثال المرأة، ثم تحول الأمر بعد ذلك ليعلو تمثال الرجل على تمثال المرأة حيث اكتشف الرجل أدواره المتعددة وقدرته على السيطرة والتحكم وتغيير الأحداث فى حين انشغلت المرأة بأمور البيت وتربية الأبناء. ومن هذه المرحلة بدأت فكرة التميز الذكورى وترسخت مع الزمن، وكان يسعد بها الرجل السوى وتسعد بها المرأة السوية والتى تعرف أنها تمتلك هى



الأخرى فى المقابل تميزاً أنثوياً من نوع آخر يناسب تكوينها ودورها. ولكن الرجل فى بعض المراحل التاريخية وخاصة فى فترات الاضمحلال الحضارى راح يبالغ فى "تميزه الذكورى" حتى وصل إلى حالة من "الاستعلاء الذكورى" وفى المقابل حاول وأد المرأة نفسياً واجتماعياً وأحياناً جسدياً فحط من شأنها واعتبرها مخلوقاً "من الدرجة الثانية" وأنها مخلوق "مساعد" جاء لخدمته ومتعته وأنها مخلوق "تابع" له.

وهذا التصور العنصرى المخالف لقواعد العدل والأخلاق والمخالف لتعاليم السماء فى الدين الصحيح دفع المرأة لأن تهب دفاعاً عن كيانها ضد محاولات السحق من الرجل، ومن هنا نشأت حركات التحرر فى البداية لتعيد للمرأة كرامتها وحقوقها من أيدى الرجال المستبدين، ولكن بعض هذه الحركات بالغت فى حركتها ومطالبها وسعت عن قصد أو عن غير قصد لأن تجعل المرأة رجلاً ظناً منها أن هذه هى المساواة، وقد أفقد هذا التوجه المرأة تميزها

الأنثوى الذى هو سر وجودها، وأصبح الأمر معركة وجود وندية مع الرجل، وخسر الاثنان (الرجل والمرأة) تميزهما الذى منحهما الله إياه ليقوم كل بدوره، وبما أن المرأة والرجل مخلوقان لله سبحانه وتعالى فلا نتصور أن يتحيز الخالق لأحد مخلوقاته ضد الآخر، ولكنها الأدوار والمهام والواجبات، والعدالة فى توزيع التميز فى جوانب مختلفة لكى تعمر الحياة. والرجل يكمن فى داخله الشعور بالتميز الذكورى، وهذا الشعور يجعله حريصاً على القيام بدور القيادة والرعاية للمرأة وللأسرة وينبنى على هذا الشعور مفهوم القوامة، وهو مفهوم عميق فى نفس الرجل وجاءت الأديان السماوية تؤكده كشىء فطرى لازم للحياة، فما من مشروع أو مؤسسة إلا وتحتاج لقيادة حكيمة وخبيرة وناضجة، ولما كانت مؤسسة الأسرة هى أهم المؤسسات الاجتماعية عبر التاريخ الإنسانى كان لابد من الاهتمام بقيادتها، وقد ثبت عملياً أن الرجل (فى معظم الأحيان) جدير بهذه



القيادة بما تميز به من صفات القوة الجسدية والقدرة على العمل الشاق وكسب المال ورعاية الأسرة والتأنى فى اتخاذ القرارات.

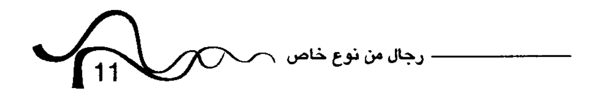
٢ - القوامة

هى روح الرجولة، وإذا حاولت المرأة انتزاعها (غيرة أو تنافساً) فإنها فى الحقيقة تنتزع رجولة الرجل ولا تجد فيه بعد ذلك ما يستحق الإعجاب أو الاهتمام، بل تجده إنساناً ضعيفاً خاوياً لا يستحق لقب فارس أحلامها ولا يستحق التربع على عرش قلبها. والمرأة السوية لا تجد مشكلة فى التعامل مع قوامة الرجل السوى الذى يتميز فعلاً بصفات رجولية تؤهله لتلك القوامة لأن القوامة التى وردت فى الآية القرآنية الكريمة مشروطة بهذا التميز، يقول تعالى: **﴿الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم﴾**، فلكى يستحق الرجل القوامة عن حق فى نظر المرأة

يجب أن يكون ذا فـضل وذا قـدرة على الكسب والإنفاق، أما إذا اختلت شخصيته فكان ضعيف الصفات، محدود القدرات ويعيش عالة على كسب زوجته فإن قوامته تهتز وربما تنتقل لأيدى المرأة الأقوى بحكم الأمر الواقع وقوانين الحياة.

والقوامة ليست استعلاء أو استبداداً أو تحكماً أو تسلطاً أو إلغاء للمرأة كما يفهم بعض الرجال، وإنما هى رعاية ومسئولية وقيادة منطقية عادلة واحترام لإرادة المرأة وكرامتها كشريك حياة ورفيق طريق، والمرأة السوية تشتاق من أعماقها لتلك القوامة الرشيدة والتى تعنى لها قدرة رجلها على رعايتها واحتوائها وحمايتها وتلبية احتياجاتها واحتضانها كى تتفرغ هى لرعاية واحتواء وحماية واحتضان وتلبية احتياجات أطفالها.

والمرأة التى تنتزع القوامة من زوجها تصبح فى غاية التعاسة (فى حالة كونها سوية وليست مسترجلة) لأنها تكتشف أنه فقد رجولته وبالتالى تفقد هى أنوثتها.



٣- تعددية الرجل (مقابل أحادية المرأة)

والتعددية فى الرجل مرتبطة بتكوين بيولوجى ونفسى واجتماعى، فالرجل لديه ميل للارتباط العاطفى وربما الجنسى بأكثر من امرأة، وهذا لا يعنى فى كل الأحوال أنه سيستجيب لهذا الميل، فالرجل الناضج الرزين يضع أموراً كثيرة فى الاعتبار قبل الاستجابة لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، وربما يكمن خلف هذه الطبيعة التعددية طول سنوات قدرة الرجل العاطفية والجنسية مقارنة بالمرأة حيث لا يوجد سن يأس للرجل، ولا يوجد وقت يتوقف فيه إفراز هرمونات الذكورة ولا يوجد وقت تتوقف فيه قدرته على الحب والجنس، وإن كانت هذه الوظائف تضعف تدريجياً مع السن ولكنها تبقى لمراحل متقدمة جداً من عمره، وهذا عكس المرأة التى ترتبط وظيفة الحب والجنس لديها بالحمل والولادة والاندماج العميق فى تربية أطفالها، ثم انقطاع الدورة فى سن معين (مبكر نسبياً) وهبوط هرمونات

الأنوثة فى هذا السن مع تغيرات بيولوجية ملحوظة. هذا الموقف يجعل المرأة ذالسويةذ أكثر ميلاً لأحادية العلاقة كى تضمن استقراراً تتمكن فيه من رعاية أطفالها، إضافة إلى تقلبات حياتها البيولوجية والتى تستدعى وجود راع ثابت ومستقر يواكب مراحل حياتها ويتحملها حين تفقد بعض وظائفها. وربما يقول قائل: وما تفسيرك للبغاء فى النساء، وهو سلوك جنسى تعددى وأيضا الخائنات من الزوجات، والرد على ذلك هو أننا نتكلم عن القواعد فى المرأة السوية، أما المرأة البغى والمرأة الخائنة فلكل واحدة منهن تركيبتها النفسية التى تجعلها فى عداد الاستثناءات التى تثبت القاعدة ولا تنفيها.

وربما لا يعجب هذا الكلام بعض الزعيمات النسائيات، ونحن نؤكد هنا أننا نتكلم بشكل علمى موضوعى قائم على الدراسات والملاحظات بعيداً عن المداهنات السياسية أو الاجتماعية.

٤- الرجل طفل كبير:

هذا المفهوم كنت أعتقد أنه من قبيل الكلمات المرسلة والتى يستخدمها الناس بلا وعى فى مزاحهم، ولكننى وجدت إلحاحاً على معناه فى أكثر من دراسة واستطلاع رأى للرجال والنساء، ويبدو أن هناك شبه اتفاق على هذه الصفة فى الرجل، فعلى الرغم من تميزه الذكورى، واستحقاقه (غالباً وليس دائماً) للقوامة ورغبته فى الاقتران بأكثر من امرأة، إلا أنه يحمل بداخله قلب طفل يهفو إلى من تدلله وتداعبه، بشرط أن لا تصارحه بأنه طفل، لأنها لو صارحته فكأنها تكشف عورته ,ولذلك تقول إحدى النساء بأن من تستطيع أن تتعامل مع الأطفال بنجاح غالباً ما تنجح فى التعامل مع الرجل.

والمرأة الذكية هى القادرة على القيام بأدوار متعددة فى حياة الرجل، فهى أحياناً أم ترعى طفولته الكامنة، وأحياناً أنثى توقظ فيه رجولته، وأحياناً صديقة

تشاركه همومه وأفكاره وطموحاته، وأحياناً ابنة تستثير فيه مشاعر أبوته.... وهكذا، وكلما تعددت وتغيرت أدوار المرأة فى مرونة وتجدد فإنها تسعد زوجها كأى طفل يسأم لعبه بسرعة ويريد تجديداً دائماً، أما إذا ثبتت الصورة، وتقلصت أدوار المرأة فإن هذا نذير بتحول اهتمامه نحو ما هو جذاب ومثير وجديد (كأى طفل ـ مع الاعتذار للزعماء من الرجال).

٥- الطمع الذكورى:

هو إحدى صفات الرجل حيث يريد دائماً المزيد ولا يقنع بما لديه خاصة فيما يخص المرأة وعطاءها، فهو يريد الجمال فى زوجته ويريد الذكاء ويريد الحنان ويريد الرعاية له ولأولاده، ويريد الحب ويريد منها كل شىء، ومع هذا ربما، بل كثيراً ما تتطلع عينه ويهفو قلبه لأخرى أو أخريات، وهذا الميل للاستزادة ربما يكون مرتبطاً بصفة التعددية لدى الرجل والتى سبق الحديث عنها. وربما تكون هاتان الصفتان (الميل للتعددية والطمع الذكورى) خادمتان للطبيعة

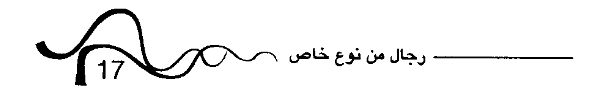
الإنسانية ولاستمرار الحياة، فنظراً لتعرض الرجل لأخطار الحروب وأخطار السفر والعمل نجد دائماً وفى كل المجتمعات زيادة فى نسبة النساء مقارنة بالرجال، وهذا يستدعى فى بعض الأحيان أن يعدد الرجل زوجاته أو يعدد علاقاته حسب قيم وتقاليد وأديان مجتمعه وذلك لتغطية الفائض فى أعداد النساء. والمرأة الذكية هى التى تستطيع سد نهم زوجها وذلك بأن تكون "متعة للحواس الخمس" (كما يجب أن يكون هو أيضاً كذلك)، وهذه التعددية فى الإمتاع والاستمتاع تعمل على ثبات واستقرار وأحادية العلاقة الزوجية لزوج لديه ميل فطرى للتعدد، ولديه قلب طفل يسعى لكل ما هو مثير وجديد وجذاب.

٦- الرجل يحب بعينيه غالباً
(والمرأة تحب بأذنها وقلبها غالباً):

وهذا لا يعنى تعطيل بقية الحواس وإنما نحن نعنى الحاسة الأكثر نشاطاً لدى الرجل، وهى حاسة

النظر، وهذا يستدعى اهتماماً من المرأة بما تقع عليه عين زوجها فهو الرسالة الأكثر تأثيراً (كما يستدعى من الرجل اهتماما بما تسمعه أذن زوجته وما يشعر به قلبها تبعا لذلك). وربما نستطيع أن نفهم ولع المرأة بالزينة على اختلاف أشكالها ,وقول الله تعالى عنها " أو من ينشأ فى الحلية وهو فى الخصام غير مبين" دليلاً على قوة جذب ما تراه عين الرجل على قلبه وبقية كيانه النفسى. ثم تأتى بقية الحواس كالأذن والأنف والتذوق واللمس لتكمل منظومة الإدراك لدى الرجل، ولكن الشرارة الأولى تبدأ من العين، ولهذا خلق الله تعالى الأنثى وفى وجهها وجسدها مقاييس عالية للجمال والتناسق تلذ به الأعين ,ولم يحرم الله امرأة من مظهر جمال يتوق إليه رجل.

والرجل شديد الانبهار بجمال المرأة ومظهرها وربما يشغله ذلك، ولو إلى حين، عن جوهرها وروحها وأخلاقها، وهذا يجعله يقع فى مشكلات



كثيرة بسبب هذا الانبهار والانجذاب بالشكل. وهذا الانبهار والانجذاب ليس قاصرا على البسطاء أو الصغار من الرجال وإنما يمتد ليشمل أغلب الرجال على ارتفاع ثقافتهم ورجاحة عقولهم.

٧- الرجل صاحب الإرادة المنفذة والمرأة صاحبة الإرادة المحركة:

فكثيراً ما نرى المرأة تلعب دوراً أساسياً فى التدبير والتخطيط والتوجيه والإيحاء للرجل، ثم يقوم الرجل بتحويل كل هذا إلى عمل تنفيذى وهو يعتقد أنه هو الذى قام بكل شىء، خاصة إذا كانت المرأة ذكية واكتفت بتحريك إرادته دون أن تعلن ذلك أو تتفاخر به.

وفى علاقة الرجل بالمرأة نجد أن فى أغلب الحالات المرأة هى التى تختار الرجل الذى تحبه، ثم تعطيه الإشارة وتفتح له الطريق وتسهل له المرور، وتوهمه بأنه هو الذى أحبها واختارها وقرر الزواج

منها فى حين أنها هى صاحبة القرار فى الحقيقة, وحتى فى المجتمعات التقليدية مثل صعيد مصر أو المجتمعات البدوية نجد أن المرأة رغم عدم ظهورها على السطح إلا أنها تقوم غالباً بالتخطيط والاقتراح والتوجيه والتدبير، ثم تترك لزوجها فرصة الخروج أمام الناس وهو " يبرم " شاربه ويعلن قراراته ويفخر بذلك أمام أقرانه من رؤساء العشائر والقبائل.

٨- بين الذكورة والرجولة:

ليس كل ذكر رجلاً، فالرجولة ليست مجرد تركيباً تشريحياً أو وظائف فسيولوجية، ولكن الرجولة مجموعة صفات تواتر الاتفاق عليها مثل: القوة والعدل والرحمة والمروءة والشهامة والشجاعة والتضحية والصدق والتسامح والعفو والرعاية والاحتواء والقيادة والحماية والمسئولية.

وقد نفتقد هذه الصفات الرجولية فى شخص ذكر، وقد نجدها أو بعضها فى امرأة وعندئذ نقول بأنها

امـرأة كـالـرجـال أو امـرأة بألف رجل لأنهـا اكـتـسـبت صـفـات الـرجـولـة الحـمـيـدة، وهذا لا يعنى أنـها امـرأة مسترجلة فهذا أمر آخر غير محمود فى المرأة وهو أن تكتسب صفات الرجولة الشكلية دون جوهر الرجولة.

٩- الرجل يهتم بالعموميات خاصة فيما يخص أمور الأسرة (فى حين تهتم المرأة بالتفاصيل):

فنجد أن الرجل لا يحيط بكثير من تفاصيل احتياجات الأولاد أو مشكلاتهم وإنما يكتفى بمعرفة عامة عن أحوالهم فى حين تعرف الأم كل تفاصيل ملابسهم ودروسهم ومشكلاتهم. وهذا الوضع ينقلب فى الحياة العامة حيث نجد الرجل أكثر اهتماماً بتفاصيل شئون عمله والشئون العامة. أى أن الاهتمام هنا اهتماماً انتقائياً، وربما يكون هذا كامناً خلف الذاكرة الانتقائية لكل من الرجل والمرأة، تلك الظاهرة التى جعلت شهادة الرجل أمام القضاء تعدل شهادة امرأتان، وهذا ليس انتقاصاً من ذاكرة المرأة،

وإنما يرجع لذاكرتها الانتقائية الموجهة بقوة داخل حياتها الشخصية وبيتها، فى حين تتوجه ذاكرة الرجل التفصيلية نحو الحياة العامة.

١٠- العمل والنجاح بالنسبة للرجل
يعادل الأمومة بالنسبة للأنثى:

ولهذا لا تستغرب المرأة إعطاء الرجل (السوى) كثيراً من وقته وتفكيره وانشغاله لعمله وطموحه ونجاحه، لأن كل هذا يحقق له كمال رجولته، ذلك الكمال الذى يحتاج التفوق على أقرانه والبروز عليهم أو من بينهم، فالرجل السوى يجب أن يكون مميزاً وناجحاً وسباقاً، وهذا يستدعى بذل الكثير من الجهد فى مجال عمله وحياته العامة.

١١- الغيرة المعقولة
صفة أصيلة فى الرجل السوى:

وهى تزداد وتصل إلى درجة الشك والاتهام فى حالة الشخصية الزورانية (الجنسية المثلية الكامنة)،

وتضعف إلى درجة الانعدام فى حالة الجنسية المثلية الظاهرة.

١٢- الرجل ضعيف جداً أمام شيئين:

- أمام من يمدحه ويثنى على تفوقه وتميزه

- وأمام امرأة ذات أنوثة عالية تستدعى رجولته وتوقظها.

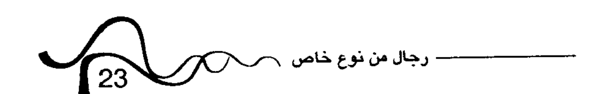
١٣- علاقة الرجل بأمه تحدد

إلى حد كبير علاقته بالمرأة بوجه عام:

فهى أول بروفة للعلاقة بالمرأة وتنطبع فى أعماقه إيجاباً أو سلباً، وبناءاً على شكل ومحتوى هذه العلاقة نجد بعض الرجال يبحثون عن صورة الأم فى كل امرأة يلقونها، وبعضهم الآخر يبحث عن عكس هذه الصورة، ولكل منهم دينامياته.

■ ■ ■

الفروق
بين الرجل والمرأة



أولاً: رد الفعل نحو تقديم المساعدة

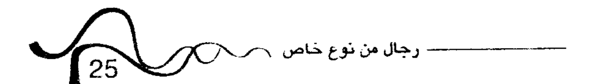
كى نستطيع أن نفهم رد فعل كل من الرجل والمرأة نحو تقديم المساعدة، دعونا نلقى نظرة أولاً على قيم كل منهما، والمقصود بالقيم هنا.. هى الأشياء أو المعانى الهامة لدى الإنسان، والتى تحكم قراراته وتصرفاته.

قيم المرأة:

الحب، المشاركة، الجمال، التواصل.. ولهذا فإن تقديم زوجها المساعدة لها يشعرها بالحب، وياحبذا لو كانت هذه المساعدة دون أن تطلبها.

قيم الرجل:

القوة، الكفاءة، الفعالية، الإنجاز.. تقديم المساعدة للرجل وخاصة دون أن يطلبها، يشعره بأنه يفتقر إلى



الكفاءة والقدرة على الإنجاز، والرجل غالباً لن يطلب المساعدة بشكل مباشر، لكن الزوجة الذكية بفهمها لزوجها تستطيع أن تعرف متى يكون محتاجاً للمساعدة، ومن ثم تقدمها له دون أن تعطيه إحساساً أنها الأفضل أو الأذكى.

ثانياً: الاحتياجات العاطفية

أهم الاحتياجات لدى المرأة تختلف عن أهمها لدى الرجل، صحيح أن الرجل له أيضاً نفس احتياجات المرأة، لكنها تأتى فى الأهمية بعد احتياجاته الأصلية، والأمر نفسه ينطبق على المرأة، فلها أيضاً نفس احتياجات الرجل، لكنها تأتى فى الأهمية بعد احتياجاتها الأصلية.

احتياجات المرأة

١ ـ العناية:

يتم إشباع هذا الاحتياج لدى المرأة بعمل الرجل على راحتها بدءاً بالعمل على توفير احتياجاتها،

وانتهاء بأبسط الأمور عندما يحضر لها كرسياً لتجلس قبل أن يجلس هو.. إلخ.

٢ ـ التفهم:

أن يستمع إليها دون أن يحكم على ما تقوله بأنه صواب أو خطأ، أن يقبل الاختلاف دون أن يتفق بالضرورة مع ما تقوله.

٣ ـ الاحترام:

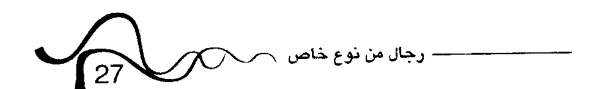
بأن يعترف بحقوق زوجته عليها وبحقوق المرأة فى المجتمع بشكل عام.

٤ ـ التفانى:

بأن تشعر أنها على رأس أولوياته.

٥ ـ التطمين:

طمأنتها أنه يحبها وأنها أهم واحدة فى حياته، وذلك ليس بالأفعال فقط، ولكن بالكلام وتكراره مرة واثنتين وثلاثة وإلى ما لا نهاية!



٦ ـ التأييد:

تفهم مشاعرها واحترامها والتعاطف معها، وعدم مهاجمة هذه المشاعر أو التهوين من شأنها.

احتياجات الرجل

١ ـ الثقة:

بأنه يعمل على راحتها.

٢ ـ القبول:

تقبله كما هو بنقاط ضعفه وقوته.

٣ ـ التقدير:

أن يشعر أنه يحدث فرقاً إيجابياً فى حياتها وحالتها النفسية.

٤ ـ الإعجاب:

أن تشعره أنه رجلها.. أنه فارسها.

٥ ـ الموافقة:

طالما اتخذا القرار.

٦ ـ التشجيع:

بعد عودة الزوج من عمله يكون بحاجة إلى إعادة شحن طاقته، التشجيع يكون بالأفعال والكلام أيضاً.

ثالثاً: الاستجابة للضغوط

الرجل ينزع إلى الصمت والانعزال والشرود، محاولاً العثور على حل لمشكلته، أو بتعبير جون جراى "يدخل الكهف"، فإن وجده خرج وإن لم يجده يحاول التشاغل عنها بأنشطة لا تتطلب تركيزاً، فيتصفح الإنترنت أو يتنقل بين قنوات التليفزيون، أو يلعب ألعاب الفيديو.. إلخ.

عندما يدخل زوجك إلى الكهف.. اعلمى أن ذلك لا يعنى أهتمامه، لا تلحى عليه ليتحدث عما يضايقه، لا تقدمى له النصيحة إلا إذا طلبها، اشغلى نفسك ولا تظهرى قلقاً كبيراً عليه، امنحيه الحب والثقة والتقدير، وفرى له جواً مريحاً.

والمرأة تنزع إلى الكلام: المرأة فى هذه الأوقات تحتاج إلى الكلام وإلى الشعور بالتعاطف والتفهم، وآخر ما تحتاجه هو تقديم النصائح والحلول.

رابعاً: لغة الحوار

المرأة تميل إلى التعميم، والرجل يسىء الفهم، فمثلاً عندما تقول المرأة "أنت مبتحبنيش زى زمان".. يسمعها الرجل بالضبط كما قالتها، ويظن أنها تقصد أنه لا يهتم بها أو يحبها على الإطلاق، بينما هى فى الحقيقة تريد أن تقول "قل لى أحبك".

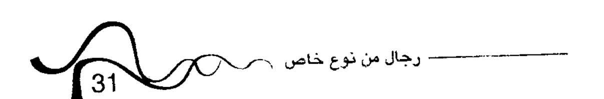
عزيزى الزوج: اضبط أعصابك، لا تدافع عن نفسك، استمع للمعنى وراء الكلام واستجب بناء عليه لا بناء على الكلام نفسه.

عزيزتى الزوجة: إياك أن يدفعك ميلك إلى التعميم إلى قول "طلقنى"، لأنك تريدين أن تسمعى منه "أنا مستغناش عنك"!

الرجال كالمطاط: إنها دورة طبيعية عند الرجل أن يحتاج من فترة لأخرى أن يأخذ مسافة من زوجته فيخرج مع أصدقائه أو يفعل أى شىء آخر.

عزيزتى الزوجة: هذا لا يعنى أنه يحبك، لا تذهبى خلفه فالمطاط عندما يشد إلى أقصاه سيعود مرة أخرى بسرعة وبقوة، كذلك لا تعاقبيه عند العودة إليكِ.

النساء كالموج: لأن المرأة عاطفية، فإن مشاعر الحزن يجب أن تطفو من وقت لآخر على السطح، حتى دون وجود سبب واضح، فتصل فى مشاعرها السلبية إلى ذروتها "تنزل إلى البئر" وربما يصل بها الأمر إلى البكاء، قد يكون ذلك مربكاً للرجل لأنه لا يفهم ما يضايقها وقد يظن أنه السبب، وعندما يقدم لها النصيحة ولا يجد أنها تحسنت يشعر بالفشل، فقط كن قريباً منها، اهتم بها واستمع إليها متعاطفاً معها ومحترماً مشاعرها.



صفات يكرهها الرجل فى المرأة

أجرى باحثون أوروبيون دراسة عن الصفات التى يكرهها الرجال فى النساء، وتوصلوا إلى عدة صفة لا يرغب الرجل أن يراها فى المرأة خاصة من ستصبح شريكة حياته المستقبلية وهى:

١- المرأة المسترجلة طوال الوقت ولا تعطى اهتماماً لمظهرها أو لدورها كأم أو ربة منزل!

٢- الثرثارة "الرغاية" كثيرة الكلام، التى لا تكف عن الحديث فى كل شىء حتى وان كان لا يعنيها! ولا تستمع ابداً لآراء غيرها. والتى وان كان تحملها لفترة قصيرة كزميلة عمل أو صديقة ممكناً، الا ان تحملها كزوجة لمدى الحياة مستحيل وفقاً للدراسة!

٣- جاءت فى المرتبة الثالثة المرأة كثيرة الكذب والخائنة

٤- المهملة سواء فى منزلها أو مظهرها أو أطفالها.

٥- الجاهلة وهنا ليست فقط المرأة غير المتعلمة ولكنها المرأة التى تجهل مجرايات الأحداث من حولها، وليس لها رأى ولا يمكن مناقشتها والتحدث معها.

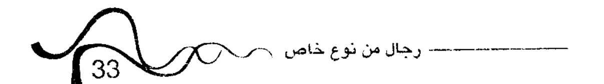
٦- المغرورة أو المتباهية بنفسها، والتى تتخيل دائماً انها ا?فضل فى كل شىء وينعكس ذلك عل معاملتها لمن حولها.

٧- المستقوية أو الشرسة! وهى المرأة التى تتنمر دائماً على زوجها وتتسبب فى إحراجه وإهانته أمام الجميع.

٨- النكدية، الشاكية الباكية دائماً والتى تحيل حياة زوجها وأولادها الى جحيم.

٩-السوقية، التى عادة لا تراعى أفعالها وأقوالها وتتسبب فى حدوث مواقف محرجة.

١٠- المهملة فى نظافتها الشخصية، والتى دائماً ما ينفر منها الآخرون.



١١- مفتعلة المشاكل مع من حولها، من خلال "قيل وقالوا"، والتحدث فيما لا يعنيها.

وأخيراً، اعتقد ان معظم هذه الصفات تكرهها النساء فى الرجال ايضاً.. أليس كذلك؟!

الاختلاف بين عقل الرجل وعقل المرأة؟

مثلما لا يفهم الرجل المرأة، ويعتقد أنها تنظر الى الأمور وفق منظوره هو، كذلك المرأة فهى تعتقد أنه من الطبيعى أن يفهم الرجل أن الأمور تسير وفق رؤيتها. غير أن سنة التطور أدت الى نشوء بنية مختلفة لعمل الدماغ بينهما، وبالتالى فهم الأمور.

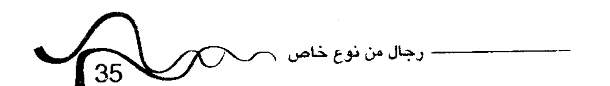
ولمزيد من التوضيح أفادت الأبحاث، خلال الثلاثين سنة الماضية، أن الدماغ عند الرجل والمرأة تطورا فى شكل مختلف عن بعضهما البعض. وهذه المعرفة فرضت الحاجة لتعامل مختلف عند معالجة الأمراض النفسية وعند الأمور التعليمية. كما بينت الأبحاث أن المرأة والرجل يكملان بعضهما بعضا،

وأنها عززت المفاهيم عن قدرات المرأة المميزة التى لا تقل عن قدرات الرجل بأى حال من الأحوال.

وكان قيل سابقاً أن الرجل والمرأة يملكان دماغاً ذا قابليات متماثلة، وذلك على الرغم من أن العلماء كانوا يعرفون أن دماغ الرجل أكبر حجماً بنحو عشرة فى المئة عن دماغ المرأة، ويملك نحو أربعة مليارات خلية دماغية اكثر مما فى دماغ المرأة، غير أن لا أحد استطاع أن يوثق أن هذه الاختلافات تعطى أصحابها قدرات مختلفة عن الآخرين.

وعليه لم يعد السؤال فيما اذا كان هناك اختلاف فى القدرات بين المرأة والرجل، وإنما السؤال هو ما هى طبيعة هذا الاختلاف، وفيما اذا كان من الممكن استغلال هذه الاختلافات فى بنية الدماغ من أجل تحسين علاج الأمراض النفسية، وتحسين التعليم بطرق تتطابق مع مميزات التلقى بين الأولاد والبنات؟

وبعودة الى المقدمة، وفرضنا جدلاً أن احدى الزوجات تظن أن زوجها تغيرت مشاعره تجاهها، أو



العكس، أى يظن الزوج أن زوجته تغيرت مشاعرها تجاهه وهذا ظن غير صحيح، والصحيح هو أن السبب الأساسى وراء ذلك هو أن الرجل بحاجة لأن يتصرف وفق طبيعته كرجل، كما تحتاج المرأة أن تتصرف وفق طبيعتها كامرأة، ومن الخطأ أن ينكر احدهما على الآخر هذا الحق، أو ننكر على أبنائنا أن يتصرفوا كأطفال، أو على كبار السن أن يتصرفوا ككبار سن، أو على الزعماء أن يتصرفوا كزعماء. ويحدث كثيراً أن يعجز الانسان عن الاستمرار فى تمثيل النفاق فترة طويلة، فيعود للتصرف على طبيعته، فلا يفهم الطرف الآخر، فيظن أنه تغير، فتحدث مشكلة.

وتؤكد الدراسات أن الخلاف بين الرجل والمرأة خلاف فى أصل التكوين، وانه لا يمكن علاجه، وإنما يجب التعامل معه بعد أن يفهم كل طرف خصائص الطرف الآخر، ودوافع سلوكه التى تبدو له غريبة وغير مبررة. وترى -أى الدراسات- أن نتائجها

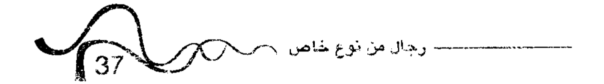
صحيحة فى شكل عام، وأنها تنطبق فى معظم الحالات على الجميع، بعيداً عن علاقتها بالمجتمع أو الثقافة أو التربية، مع اقرارها ببعض الاستثناءات.

صناديق الرجل وشباك المرأة

وقد شبه أحد الباحثين النفسيين عقل الرجل بصناديق محكمة الاغلاق ومنفصلة عن بعضها. فهناك صندوق السيارة وصندوق البيت وصندوق الأهل وصندوق الأولاد وصندوق الأصدقاء وصندوق المقهى..الخ.

وإذا أراد الرجل شيئاً، فإنه يذهب إلى هذا الصندوق ويفتحه ويركز فيه، وعندما يكون داخل هذا الصندوق فإنه لا يرى شيئاً خارجه. وإذا انتهى منه أغلقه بإحكام ثم شرع فى فتح صندوق آخر وهكذا.

وهذا ما يفسر أن الرجل عندما يكون فى عمله، فإنه لا ينشغل كثيراً بما تقوله زوجته عما حدث



للأولاد، وإذا كان يصلح سيارته فهو أقل اهتماماً بما يحدث لأقاربه، وعندما يشاهد مباراة لكرة القدم فهو لا يهتم كثيراً بأن الأكل على النار يحترق، أو أن عامل التليفون يقف على الباب منذ دقائق ينتظر إذنا بالدخول.

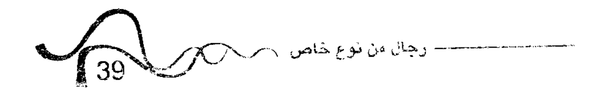
أما عقل المرأة فشيء آخر، إنه مجموعة من النقاط الشبكية المتقاطعة والمتصلة جميعاً فى نفس الوقت والنشطة دائماً. كل نقطة متصلة بجميع النقاط الأخرى، مثل صفحة مليئة بالروابط على شبكة الإنترنت.

وبالتالى فهى يمكن أن تطبخ وترضع صغيرها وتتحدث فى التليفون وتشاهد مسلسلاً فى وقت واحد. ويستحيل على الرجل أن يفعل ذلك كما أنها يمكن أن تنتقل من حالة إلى حالة بسرعة ودقة ودون خسائر كبيرة. ويبدو هذا واضحاً فى حديثها، فهى تتحدث عما فعلته بها جارتها والمسلسل التركى وما قالته لها حماتها ومستوى الأولاد الدراسى ولون

ومواصفات الفستان الذى سترتديه فى حفلة الغد، ورأيهـا فـى الحلقـة الأخيـرة لمسلسل مـا، وعـدد البيضات فى "الكيكة" ضمن مكالمة تليفونية واحدة، أو ربما فى جملة واحدة بسلاسة متناهية، وبدون أى إرهاق عـقلى، وهو مـا لا يسـتطيعـه أكثـر الرجـال احترافاً وتدريباً.

والأخطر أن هذه الشبكة المتناهية التعقيد تعمل دائماً، ولا تتوقف عن العمل حتى أثناء النوم، ولذلك نجد أحلام المرأة أكثر تفصيلاً من أحلام الرجال.

والمثير فى أمر صناديق الرجل أن لديه صندوقاً اسمه: "صندوق اللاشىء"، فهو يستطيع أن يفتح هذا الصندوق ثم يختفى فيـه عـقليـاً، ولو بقى مـوجـوداً بجسـده وسلوكه. ويمكن للرجل أن يفتح التليفزيون ويبـقى أمامـه سـاعات يقلب بين القنوات فى بلاهة، وهو فى الحـقـيـقـة يصنع لا شىء. ويمكنه أن يفعل الشىء نفسـه أمـام الإنتـرنت، ويمكنه أن يذهب ليصطاد فيضع الصنارة فى الماء عدة ساعات، ثم



يعود كما ذهب. تسأله زوجته ماذا اصطدت؟ فيقول: لا شىء، لأنه لم يكن يصطاد وإنما كـــان يصنع لا شىء.

وفى جامعة بنسلفانيا أثبتت دراسة حديثة هذه الحقيقة بتصوير نشاط المخ، (حيث تبين لها أن الرجل يمكن أن يقضى ساعات لا يصنع شيئاً تقريباً، أما المرأة فصورة المخ لديها تبدى نشاطاً وحركة لا تنقطع).

وتبرز المشكلة عندما تحدث الزوجة الشبكية زوجها الصندوقى فلا يرد عليها، وهى تفعل ذلك وسط أشياء كثيرة أخرى تفعلها، وهو لا يفهم هذا، لأنه، كرجل، يفهم أنه إذا أردنا أن نتحدث فعلينا أن ندخل صندوق الكلام وهى لم تفعل. وتقع الكارثة عندما يصادف هذا الحديث فى الوقت الذى يكون الرجل فيه فى صندوق اللاشىء، فهو حينها لا يسمع كلمة واحدة مما قالت، حتى لو كان يرد عليها.

ويحدث كثيراً أن تقسم الزوجة أنها قالت لزوجها خبراً أو معلومة، ويقسم هو أيضاً أنه أول مرة يسمع بهذا الموضوع، وكلاهما صادق، لأنها شبكية وهو صندوقى.

والحقيقة أنه لا يمكن للمرأة أن تدخل صندوق اللاشىء مع الرجل، لأنها بمجرد دخوله ستصبح شيئاً.. هذا أولاً، وثانياً أنها بمجرد دخولها ستبدأ فى طرح الأسئلة: ماذا تفعل يا حبيبى؟ هل تريد مساعدة؟ هل هذا أفضل؟ ما هذا الشىء؟ كيف حدث هذا؟ وهنا يثور الرجل، ويطرد المرأة.. لأنه يعلم أنها إن بقيت فلن تصمت، وهى تعلم أنها إن وعدت بالصمت، ففطرتها تمنعها من الوفاء به.

وفى حالات الإجهاد والضغط العصبى، يفضل الرجل أن يدخل صندوق اللاشىء، وتفضل المرأة أن تفعّل شبكتها فتتحدث فى الموضوع مع أى أحد ولأطول فترة ممكنة. وإذا لم تتحدث عما يسبب لها الضغط والتوتر فيمكن لعقلها أن ينفجر، مثل ماكينة

السيارة التى تعمل بأقصى طاقتها رغم أن الفرامل مكبوحة. والمرأة عندما تحدث زوجها فيما يخص أسباب عصبيتها لا تطلب من الرجل النصيحة أو الرأى، ويخطئ الرجل إذا بادر بتقديمهما، وكل ما تطلبه المرأة من الرجل هو أن يصمت ويستمع ويستمع ويستمع وفقط.

الرجل الصندوقى بسيط والمرأة الشبكية مركبة، واحتياجات الرجل الصندوقى محددة وبسيطة وممكنة وفى الأغلب مادية، وهى تتركز فى أن يملأ أشياء ويفرغ أخرى.

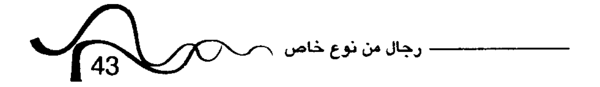
أما احتياجات المرأة الشبكية فهى صعبة التحديد وهى مركبة ومتغيرة. قد ترضيها كلمة فى احدى المرات، ولا تقنع بأقل من عقد ثمين مرة أخرى. وفى الحالتين فإن ما أرضاها ليس الكلمة ولا العقد وإنما الحالة التى تمت فيها صياغة الكلمة وتقديم العقد.

والرجل بطبيعته ليس مهيأ لعقد الكثير من هذه الصفقات المعقدة التى لا تستند لمنطق، والمرأة لا

تستطيع أن تحدد طلباتها بوضوح ليستجيب لها الرجل مباشرة... وهكذا يرهق الرجل، ولا ترضى المرأة.

والرجل الصندوقى لا يحتفظ إلا بأقل التفاصيل فى صناديقه، وإذا حدثته عن شىء سابق فهو يبحث عنه فى الصناديق، فإذا كان الحديث مثلاً عن رحلة فى الاجازة، فغالباً ما يكون فى ركن خفى من صندوق العمل، فإذا لم يعثر عليه هناك فلن يعثر عليه أبداً. أما المرأة الشبكية فأغلب ما يمر على شبكتها فإن ذاكرتها تحتفظ بنسخة منه ويتم استدعاؤها بسهولة لأنها على السطح وليس فى الصناديق. والمرأة لديها ذاكرة اقوى كثيراً من الرجل على عكس ما يعتقده الرجل.

ووفقاً لأحد التحاليل النفسية، فإن الرجل الصندوقى مصمم على الأخذ، والمرأة الشبكية مصممة على العطاء. ولذلك فعندما تطلب المرأة من الرجل شيئاً فإنه ينساه، لأنه لم يتعود أن يعطى وإنما



تعود أن يأخذ. يأخذ فى العمل، يأخذ فى الطريق، يأخذ فى المطعم، بينما اعتادت المرأة على العطاء، ولولا هذه الفطرة لما تمكنت من العناية بأبنائها.

وإذا سألت المرأة الرجل شيئاً، فأول رد يخطر على باله: ولماذا لا تفعلى ذلك بنفسك؟ وتظن الزوجة أن زوجها لم يلب طلبها لأنه يريد أن يحرجها، أو يريد أن يظهر تفوقه عليها، أو يريد أن يؤكد احتياجها له، أو التشفى فيها أو إهمالها، وهى تظن ذلك لأنها شخصية مركبة، وهو لم يستجب لطلبها لأنه نسيه، وهو نسيه لأنه شخصية بسيطة، ولأنها حين طلبت هذا الطلب كان داخل صندوق اللاشىء أو أنه عجز عن استقباله فى الصندوق المناسب فضاع الطلب، أو أنه دخل فى صندوق لم يفتحه الرجل من فترة طويلة.

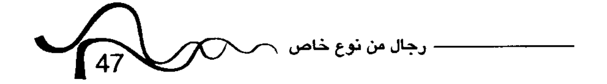
■ ■ ■

أســرار
التواصل الناجح
بين الزوجين



هل تعلمين أن النحل يتفاهم مع بعضه عن طريق الرقص!.. نعم، فالمكتشفات من النحل يخرجن للبحث عن الأزهار، وعندما يعدن إلى الخلية يقمن بالرقص فى الاتجاه الذى توجد به الأزهار، وتعبر مدة الرقص عن مسافة الأزهار من الخلية، وتعبر سرعة الرقص عن كمية الأزهار، هذه هى الطريقة التى يتواصل بها النحل.

من دون التواصل لا يمكن للحياة أن تستمر، كل الكائنات الحية تتواصل بطريقة أو بأخرى، إلا أن التواصل عند الإنسان ربما يكون أكثر تعقيداً عن غيره من الكائنات، ولا أبالغ إذا قلت أن التواصل سبب رئيسى فى إنجاح علاقة أو إفشالها.



ولأن العلاقة الزوجية من أهم علاقات الإنسان مع البشر، إن لم تكن أهمها على الإطلاق، أقدم لكِ فى هذا المقال نصائح المتخصصين عن كيفية التواصل الناجح، ومحظورات التواصل التى يمكن أن تدمر العلاقات.

مهارات التواصل الناجح

١ ـ على كل من الزوجين أن يفهم احتياجات شريكه ويسعى إلى إشباع هذه الاحتياجات، فهدف التواصل هو تلبية احتياجات الطرفين، وبدون ذلك لا يمكن لعلاقة حقيقية أن تستمر، حتى لو ارتضى أحد طرفى العلاقة أن يكون الطرف الذى يقدم كل شىء، ولا يحصل على شىء.

٢ ـ اختيار الوقت المناسب للتواصل، وتأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعباً بدنياً أو نفسياً أو منفعلاً.

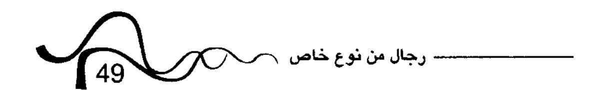
٣ ـ الحرص على أن تكون توقعاتنا من شريك الحياة واقعية ومنطقية، وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف بين طبيعتى الرجل والمرأة.

٤ ـ التدرب على ملاحظة وتحدى الأفكار التلقائية، والتى غالباً ما تكون سلبية، ومضللة، وتظهر وقت الخلافات مما يؤدى إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر، من الأفكار التلقائية الشائعة "أى محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجى بالرفض".

٥ ـ المناقشة الموضوعية التى تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريكه بوضوح، وقد ينتج تغيير قناعات وتصرفات أطرافها.

٦ ـ وضع كل طرف نفسه مكان الطرف الآخر.

٧ ـ التعبير عن المشاعر الإيجابية، مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.



٨ ـ التأكيد الدائم على أنكما فى سفينة واحدة، أهدافكما واحدة ومصلحتكما واحدة.

٩ ـ تقبل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

مفاتيح الاستماع الفعال

لأن الاستماع من أهم مهارات التواصل، فسوف أحدثكم عنه بشىء من التفصيل:

١ ـ الاستماع إلى ما يقال وما لا يقال، فهناك الكثير من الرسائل التى تنقل بطريقة غير شفوية من خلال تعبيرات الوجه والنظرات والايماءات ونبرة الصوت، وتنقل الكثير من المشاعر.

٢ ـ التركيز على الموضوع الرئيسى والتغاضى عن التفاصيل أو تأجيل الرد عليها إلى وقت آخر يكون فيه الطرفان أكثر هدوءاً.

٣ ـ الاستماع بغرض فهم وجهة نظر الشريك، والتأكد من قدرتك على فهمه عن طريق

توجيه الأسئلة وإعادة صياغة ما قاله، هذا لا يعنى بالضرورة موافقته على ما يقول، لكنه ينقل إليه شعوراً بالاحترام والاهتمام.

٤ ـ التركيز التام ووضع كل الأفكار الأخرى جانباً.

أعداء التواصل الفعال

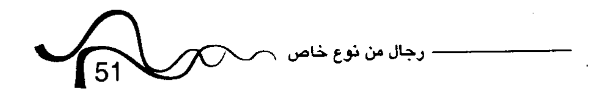
١ ـ مقاطعة الطرف الآخر أثناء الحديث.

٢ ـ افتراض أنكِ تفهم ما يريد أن يقوله الطرف الآخر، والقفز إلى استنتاجات مسبقة، أو الاستعجال فى تقديم النصائح وطرح الحلول.

٣ ـ رد الفعل الغاضب أو المازح.

٤ ـ مهاجمة الطرف الآخر واتهامه بالخطأ، ومعايرته بنقاط ضعفه وأخطائه، واستخدام الكلمات الجارحة مما يدفعه إلى الهجوم هو الآخر، والانصراف عن الموضوع الرئيسى.

٥ ـ الاتهام مع التعميم، مثال: "عمرى ما طلبت منك حاجة وجبتها لى".



٦ ـ فتح الملفات القديمة واستدعاء أخطاء الماضى فى كل مرة يدب فيها خلاف.

٧ ـ المطالبة بالحقوق بتعنت وإعلان الإصرار عليها تحت أى ظروف مما يثير عناد الطرف الآخر.

٨ ـ التركيز على أسلوب الكلام بدلاً من التركيز على مضمونه، مثلاً تركيز الزوجة على أن زوجها لا ينظر إليها وهى تتكلم، أو تركيز الزوج على أن زوجته ترفع صوتها.

٩ ـ أن يكون هم كل طرف إثبات أنه المصيب وأن الطرف الآخر هو المخطئ.

١٠ ـ التهديد، كقول اوالله لاسيب لك البيت!ب؟ يعرض العلاقة للخطر ويجعلها زائفة وغير آمنة.

١١ ـ المن وقيام أحد الزوجين بتعديد أفضاله أو سلوكياته ومواقفه الحسنة، مما يذهب بقيمتها ويجرح الشريك.

الأمر يحتاج إلى تمرين، ويجب العلم أن التواصل الناجح لا يمنع حدوث المشكلات، لكنه يساعد على حلها بشكل أسرع وأسهل، بحيث لا تفسد العلاقة بين الزوجين.

أكثر ما تحبه الزوجة فى زوجها

ها نحن وأجواء الحب تحيط بنا، ولكن الزواج الناجح لا يعتمد على إظهار الحب والتقدير فى يوم واحد فقط من العام كعيد الحب. فالعلاقة القوية مبنية على التقدير المستمر لكل الأشياء التى يفعلها من أجل شريك الحياة.

عندما سألت بعض صديقات سوبر ماما عن أكثر الأشياء التى يحببنها ويقدرنها فى أزواجهن؟ تلقيت سيلاً من الإجابات. كمصريات نحن نحب التذمر ولم أتوقع أن أتلقى العديد من النساء يتغنين بفضائل أزواجهن. ولكن ها هنا كل الردود الجميلة، المؤثرة والمضحكة أحياناً التى تلقيتها. ويبدو أننا جميعاً

كنســاء قـد نكون مــحظوظات جـداً بأن نُمنح هذا الرجل المميز.

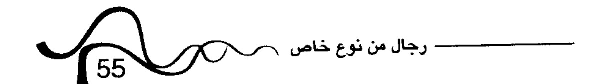
وعليه، دعونى أعرض لكم "أكثر ما تحبه النساء من أزواجهن" وبنفس تعبيراتهن:

- " أكـثـر مـا أحـب فى زوجى هى الطريقـة التى يحب بها أطفاله. كم أحب كيف يذهب لتقبيلهم وهم غارقين فى النوم قبل أن ينام. أحب عندما يدافع عنهم عندمـــا أبالغ فى مطالبى منهم. أحب الطريقة التى يعلمهم بها شىء جديد. فأنا أنظر لطريقة تعامله وأعشق أكثر أهم إثنين فى العالم وأحبه أكثر لذلك".

- "عندما يحاول أن يصلح بيننا بعد مشاجرة أو مناقـشـة. وبالطبع عندمـا يسـاعـدنى دون أن أطلب المساعدة."

- "يكون من الرائع عندما يساعدنى فى أعـمـال المنزل. أنا أعلم أن هذا لا يحـدث كـثـيـراً ولكن عندما يفعلها فأنا أقدره جداً"

- "هو متفهم تماماً كم أنا مجنونة ومتقلبة، لذا فهو يعلم جيداً كيف يعاملنى"
- " يقضى وقتاً جيداً مع الأطفال ويشارك دائماً فى ما يخص حياتهم. ولا يزال يحب قضاء بعض الوقت معى بمفردنا"
- "إلتزامه برفاهية الأسرة من جميع الجوانب"
- "أشياء من قبيل طلب الدواء من الصيدلية عندما أكون مريضة وإجبارى على تناوله. هو أيضاً محب وحنون لأطفالنا "
- " دائماً ما يبدى الإهتمام بما أهتم أنا به. يساعد فى الأعمال التى تخص المنزل والأبناء. يبدى الإطراء على مظهرى والطعام الذى أطبخه... إلخ. لدينا حوار يومى فى ما لا يخص العمل. فهو يظهر اهتمامه.
- "هو مساعد، متفاهم، ومضحى"
- "كريم وطيب القلب"



- "صبور وليس صعب المراس"

- " أنا حقاً أقدره عندما يذهب لإلقاء القمامة، عندما يتصل فى منتصف اليوم للسؤال عنى، عندما يصطحب الأطفال للخارج ليوم كامل حتى استمتع بقدراً من الراحة، ولكن بلى هو ليس بملاك.

- " كم أعشق عندما يعود من العمل باكراً فقط ليخبرنى أنه مشتاق للبيت وأنه يريد البقاء معى والأولاد لقضاء وقتاً جيداً معنا (دون مباراة كرة قدم ليشاهدها أو ألعاب على جهاز الأى باد) أيضاً عندما يكون ذاهباً فى رحلة عمل ويفاجئنى بالحجز لى لأرافقه فى نفس الرحلة.

- "المرونة والتقدير"

- " كيف يحاول جاهداً تغيير أحد سلوكياته التى تضايقنى حتى إذا اضطر لإخفاء المجهود الذى يبذله من أجل ذلك"

- "وجوده دائماً إلى جوارى"
- "رائع فى الفراش"
- " أقدره جداً عندما يتحدث إلى بنبرة صوت طبيعية دون صياح، وعندما يساعدنى فى أعمال المنزل"
- " مراعى، وفَىّ ويمكن الإعتماد عليه"
- "يؤازرنى عندما أحتاج إليه على الصعيد العاطفى أو المهنى وحتى فى أشياء مثل التسوق، فقدان الوزن، واستعادة ثقتى بنفسى...الخ"
- "خفة ظله"

أما عنى، فأكثر ما أحب وأقدر فى زوجى أنه رجل عائلة وهو دائماً بجانبى بحب ورعاية.

٤ أسرار لا تعرفيها عن الرجل

يوجد العديد من الأسرار التى لا تعرفها المرأة عن الرجل، والتى ربما تتسبب فى حدوث مشكلات

يومية بلا مبرر واضح يجعلكِ تتسائلين "ما هو سبب المشكلة أصلاً؟"، لذلك أردنا أن نساعدك ونكشف لكِ بعض الأسرار الخاصة بالرجال، وإليك الآتى..

أولا: التفكير فى العلاقة الحميمة كثيراً

أثبتت الدراسات العلمية أن الرجال يفكرون فى العلاقة الحميمة مرات أكثر من النساء على مدار اليوم ربما تصل أكثر من ١٠ مرات مقارنة بتفكير النساء من ٣: ٥ مرات، وهو ما يخلق فجوة ربما لا تتفهمها الزوجة فى رغبة زوجها واحتياجاته العاطفية.

ثانيا: الحاجة لوقت من الراحة

الرجل دائما بحاجة إلى وقت للراحة بعد العمل الشاق. أغلب الرجال يقدسون يوم الإجازة جداً ولا ينشغلون بما سيفعلونه فى ذلك اليوم سوى الاسترخاء فقط، حيث أنه يكفيهم الجلوس أمام التليفزيون أو النوم أو أى شىء من هذا

القبيل وهو ما لا تتقبله الزوجة أحياناً التى ترغب فى الخـروج والتنزه وزيارة الأهل. لحل ذلك تجنبى محادثة زوجك فى مواضيع هامة فور عودته من العمل، تجنبى أيضاً الإلحاح عليه فى الخروج يوم الإجازة يمكنكِ طلب ذلك كل اسبوعين مثلاً لتتركى له وقت خاص للراحة.

ثالثا: يعنى ما يقول

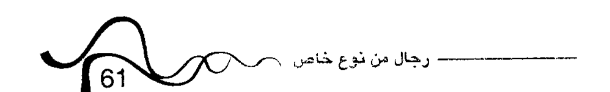
إن النساء عندما يقـولون شىء ويشعرون أنه ليس فى الوقت أو المكان المناسب يعتـذرون على الفور، وتقول السيدة: "آسفة" أو "لم يكن قصدى"، لكن الرجال يقصدون كل كلمة ينطقون بها، فعندما يقول الرجل "حسنا" أو "كفى" أو أى كلمة أخرى، فأنه يقصدها بالتأكيد وهو ما يعنى أن تهتمى بحديث زوجك ورغباته التى يبديها من الحديث، إذا قال مثلاً حسناً سأفعل كذا لاحقاً، انهى الحديث وانتظرى ما سيفعل وتجنبى تكرار الكلام فى نفس الموضوع.

رابعا: المشاركة المنزلية

قد يكون الرجال ليسوا ماهرين فى الطبخ أو الاهتمام بالأطفال، أو أى من الأعمال المنزلية، لكنهم ليسوا أغبياء أيضاً.. فإذا طلبت منهم شيئا سيقومون به على أكمل وجه. فلا تشعرى زوجك بإنكِ خائفة من تحمله لمسئولية العناية بطفلكم لبعض الوقت أو بإنه سيئ التصرف فى العناية بالمنزل إذا إضطررت لتركه بمفرده فى المنزل لأى ظروف. اعتبريه احد الأسرار الذهبية لكِ لتطلبى من زوجك كل فترة مساعدتك فى شئون المنزل لترتاحى قليلاً. ثقى به وسترى النتيجة.

■ ■ ■

كيف
تتعاملين
مع طباع زوجك؟



١٠ نصائح للتعامل مع الزوج البخيل

البخل من أسوأ الصفات التى يمكن أن تكون فى الزوج، والتى يصعب التعامل معها. ذكرت دراسة أن البخل قد يرجع إلى افتقاد الإحساس بالأمان. وأن هناك نوعاً من البخل يظهر عند الرجل عندما تخرج زوجته للعمل حتى تضطر هى إلى الإنفاق.

وهذه بعض النصائح للتعامل مع الزوج البخيل:

١ - حاولى أن تتفهمى سبب بخله وتتعاملى معه.

٢ - دعيه يشعر بمدى سعادتك أنت وأبنائك عندما يشترى لكم احتياجاتكم.

٣ - أكدى له دائما أنكِ تقدرين له تعبه وإنفاقه عليكم.

٤ ـ ولا تشتكى منه أو تعايريه أو تسخرى منه، بل أثنى على كرمه وتحدثى عن عطائه أمام الناس، حتى يسعى إلى الحفاظ على هذه الصورة.

٥ ـ لا تصفيه بالبخل عندما تتحدثين معه، ولكن بالحرص الزائد مثلاً.

٦ ـ أكدى له تقديرك لقلقه من المستقبل واتفاقك معه فى أهمية الادخار من أجل المستقبل ولكن مع ضرورة توفير الاحتياجات اللازمة للمعيشة.

٧ ـ تحدثى بشكل غير مباشر وفى أوقات مختلفة عن مضار البخل، وكيف أنه صفة مكروهة دينياً واجتماعياً.

٨ ـ بين الحين والآخر امتدحى كرم شخص تعرفانه ويحترمه زوجك ومن نفس مستواه المادى، وسعادة زوجته وأولاده بما يقدمه لهم،

ولكن وانتبهى ألا يكون ذلك فى شكل مقارنة بين زوجك وبين هذا الرجل.

٩ ـ حددى مع زوجك الأهداف المشتركة التى قد تتطلب مالا كثيرا مثل فترات الحمل والولادة، ومصاريف المدارس، وشراء سيارة جديدة، الانتقال إلى منزل آخر..الخ.

١٠ ـ من حقك أن تأخذى ما يكفيك أنت وأبناءك فى حدود احتياجاتكم وبما يتماشى مع مستواكم الاجتماعى.

كونوا سعداء بالتعبير عن التقدير لأزواجكم

يرغب كل إنسان منا فى أن يحظى بالتقدير من الأشخاص المحيطين به، وتزداد هذه الرغبة فى إطار العلاقات الزوجية، حيث يسعد الأزواج كثيراً. عندما يتلقون كلمات الإشادة والإطراء من شركاء الحياة.

ويؤكد روديغر فاكر، خبير العلاقات الزوجية ـ ألمانيا، على أهمية ذلك بقوله: "الشعور بالتقدير

يشيع جواً من السعادة والبهجة فى العلاقات الزوجية"، مشيراً إلى أن الأزواج يمكنهم أن يعبروا عن تقديرهم لشريك الحياة من خلال مدح الصفات الحميدة فى شخصيته، كمراعاته لمشاعر الآخرين أو أسلوب تعامله الراقى مع من حوله مثلاً.

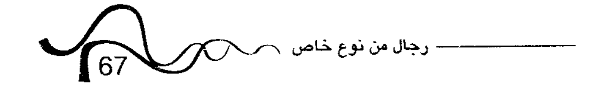
وينصح خبير العلاقات الزوجية الألمانى الأزواج بألا يدعوا اليأس والإحباط يتسللان إلى أنفسهم؛ إذا لم يجد تعبيرهم عن التقدير صدى لدى شركاء الحياة أو لم يبادلوهم هذه المشاعر الطيبة بنفس الوتيرة. ويعلل ذلك بقوله: "يحتاج بعض الأزواج إلى برهة من الوقت، كى يدركوا أهمية التعبير عن التقدير لشريك الحياة وأثره على العلاقة الزوجية. وبمجرد أن يدركوا هذه القيمة، فإنهم سيسارعون بمبادلة شركاء الحياة هذه المشاعر وبنفس الدرجة".

إذا كانت المرأة هى التى تتكفل بتربية وتعليم الرجل صغيراً، وتهذيبه وتأديبه كبيراً، فلا مانع من أن تتحلى بالروح الرياضية، لتتعلم من نصفها الآخر "الرجل"، بعض الصفات والخصال التى كانت السبب الأساسى فى تعلقها به، إلى جانب الزمن بالطبع، وذلك لكى تضمن مزيداً من النجاح والتألق والكمال وتشق طريقها فى الحياة بثقة وتفاؤل، وتستطيع أن تربى الأجيال الجديدة من الصغار، والأجيال الحالية من الرجال "الكبار"!

الدرس الأوّل: أنا أوّلاً

معظمنا ينتقد الرجال لأنّهم يضعون أنفسهم واهتماماتهم ومصالحهم فى المقام الأوّل.

والحقيقة أن ذلك الانتقاد يأتى من المرأة التى تعتقد خطأ أن اهتمام الرجل بنفسه لابدّ من أن يكون على حساب اهتمامه بالآخرين، أو بها هى



بالذات. ولكن الاهتمام بالذات يختلف عن الأنانية، فهو نابع من رغبة صحيحة من شريك حياتك فى أن يملأ ينبوعاً بداخله، وعندما يمتلئ ذلك الينبوع سيزيد من خبرة صاحبه بالحياة، وسيفيض عليكِ أيضاً عطاء ومحبة وخيراً ورفاهية، لذلك اجعلى محبتكِ لنفسكِ جزءاً أساسياً، ولكى تحبى الآخرين اهتمى بنفسك، لكى تستطيعى مواصلة العطاء، ولكى لا تعتمدى أن تشعرى بأنّكِ بحاجة إلى أحد.

الدرس الثانى: الصراحة راحة

يستفيد الرجال كثيراً من هذه الصفة، فهم يسدون النصيحة إلى بعضهم بعضاً لكن فى إطار من الإخلاص والصدق والذوق والتهذيب.

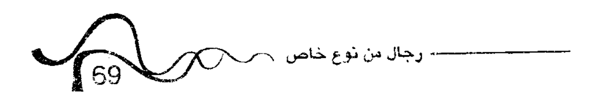
حاولى أن تكونى أمينة فى إسداء النصيحة أو إبداء الرأى مهما خالف ذلك الآخرين أو ضايقهم، لكن غلفى أمانتك بعبارات صادقة لا صادمة، وكونى واضحة فى عباراتك، ربما يغضب منك بعضهم أحياناً،

ولكنهم سيعرفون فى قرارة أنفسهم أنكِ إنسانة صادقة، شريفة، وأمينة تستحق أن تكون محلاً وأهلاً للثقة، كما أن صدقكِ وصراحتكِ سيجعلانكِ تتحررين من عبء الشعور بالذنب، ويمنعان تراكم أيّة مشاعر سلبية فى داخلك، بالإضافة إلى أن صراحتكِ مع الآخرين ستنعكس بالضرورة لتصبح صراحة مع النفس ستفيدك من دون أدنى شك.

اجعلى صراحتك وصدقك وأمانتك مثل قطعة شوكولاتة لذيذة ينبغى أن تغلفيها بمظهر جميل وبراق هو الهدوء والذوق والأدب.

الدرس الثالث: اعرفى عيوبك

يدرك الرجل أن لديه جوانب ضعف وأخطاء فى شخصيته، ويعترف بذلك بينه وبين نفسه وأمام الآخرين أيضاً، بينما تجاهد المرأة لكى تثبت لنفسها وللآخرين أنّها امرأة "كاملة مكملة" ومنزهة عن العيوب والأخطاء!



والحقيقة أن اعترافنا بعيوبنا لا يمسنا بشىء أو يضرنا، بل على النقيض، يجعلنا غير معرضين للتأثر بها، وأكثر مقاومة لها، كما يخلق حالة من التعاطف معنا.

إنّ المرأة التى تصر على أنها "خالية من العيوب" تكون أكثر قسوة فى الحكم على الآخرين، ويصيبها الضرر بإنكارها المستمر، ومحاولاتها الدؤوبة لإخفاء تلك العيوب أو نقاط الضعف، لذلك كونى واقعية وصريحة مع نفسك حتى لا تدمرك عيوبك.

الدرس الرابع: آداب الخلاف

من الشائع أنّ الرجال أكثر وضوحاً ونقاءً فى خصوماتهم؛ مقارنة بالنساء، وسواء كان العراك بالكلمات أو اللكمات فإنّه ينتهى على الفور، ويعتذر كل منهما للآخر بوساطة الأصدقاء المشتركين أو أولاد الحلال. وبالتأكيد إن بعض الرجال يتصفون بضيق الأفق والسلبية فى العداوة وحمل الضغينة وتخزينها واجترارها تماماً مثل النساء.

ولكن المرأة ينبغى أن تتبع النموذج الجيِّد للرجال، فتتحدث بصراحة وتفكر ولا تستسلم حتى تعبر عن رأيها ووجهة نظرها.. فإذا اعتذر الخصم تقبلى اعتذاره، وسامحيه، وقاومى كل إغراءات الكراهية والعداء، أما إذا لم يعتذر فحاولى أن تحمى نفسك بتخفيض مستوى علاقتك معه أو ارتباطك به، وتخلى عن دور الضحية حتى لا تتراكم الأحقاد فى داخلك.

الدرس الخامس: أمومة جريئة

يعانى كثير من الأطفال والمراهقين، القيود الشديدة التى تفرضها الأُمّهات بدافع الخوف الشديد، والمبالغ فيه أحياناً عليهم. وعلى الناحية الثانية يبدو الآباء أكثر جرأة وشجاعة وجسارة، إذ إن قائمة الممنوعات عندهم لا تتجاوز بضع كلمات أو أسطر، بينما نجدها عند الأُمّهات كتباً ومجلدات ومعلقات وأوامر ونواهى لا حد لها: ممنوع السفر.. ممنوع السهر.. ممنوع عبور الشارع وممنوعة

الرحلات.. ممنوع الخروج بمفردك أو مع الأصدقاء، ومع مرور الوقت تكثر وتكبر الممنوعات وكأنّها تزيد مع زيادة الحب، خوفاً من المرض ومن الطريق ومن الآخرين ومن المجهول. وبالتأكيد إن قليلاً من الحذر جيِّد، ولكن من الخطأ أن تحبسي خيال الطفل فى غرفته أو فى اللعب فقط أمام باب المنزل.

هذا الحذر المبالغ فيه يعلم الطفل الخوف، وقد يصيبه بالعقد ويحد من إبداعه، ومن استقلاليته وحرِّيته، كما يبدل فضوله وحبه للاستكشاف إلى عصبية ونوبات غضب. المطلوب أن تقلد المرأة الرجل فى تعامله العقلانى والرشيد مع المخاطر، لأنّ الأنشطة التى نرى أنها تضر الطفل ستجعله فى الحقيقة أكثر حيوية وصحة ونشاطاً.

الدرس السادس: نعم نستطيع

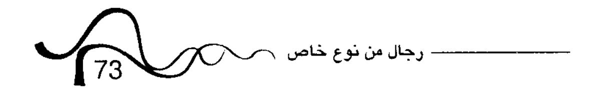
من أبرز صفات الرجل أنّه يثق بقدراته، ويحاول دائماً أن يجرب ويتعلم، ويعلم أنّه يقدر على العمل

والإنجاز حتى وإن كانت احتمالات الفشل كبيرة، وهى احتمالات طبيعية منطقية فلا يوجد شىء مضمون النجاح ١٠٠٪ إلا فى ما ندر!

وللأسف لاتزال نظرية "البنت الطيبة" التى تقول دائماً "نعم وحاضر"، ولا تقول أبداً "لا" سائدة بيننا، فهى لا تعارض أو تناقش، كما أنها مطيعة، وتتصرف وفقاً لرغبات الآخرين بحيث لا تخيب آمالهم فيها أبداً! فالمرأة تشعر بالخجل، وربّما العار إذا خالفت الصورة النمطية، التى رسمها لها المجتمع، ولكن حواء لكى تنجح وتنعم بالسعادة ينبغى أن تتغلب على خجلها، وتقهر ترددها، وأن تجرب بنفسها وتكتسب الثقة بقدراتها وتحاول أن تعيش الحياة بما تستحق من اهتمام واحترام ورعاية وثقة بالنفس واستقلالية.

الدرس السابع: لا تتجاهلى حدسك

عندما يشعر الرجل بأنّه غير مرتاح لأمر ما.. لا يفعله من دون أن يضطر إلى تبرير ذلك، بينما يمنع



الحياء والخجل المرأة من الانسحاب من موقف تشعر فيه بأن هناك من يستغلها أو يخدعها.

لذلك عندما تتعرضين لمثل هذا الموقف، أنصتى إلى صوت حدسك وانصرفى، أو امتنعى عن التعامل مع شخص لا تستريحين له.

٢٥ نصيحة تملكين بها قلب زوجك

نعم أنتِ سر سعادة زوجك، أنتِ سيدة المنزل ومن فيه، أنتِ الشريكة التى اختارها لتكون أم أولاده، ولأنّك كل هذا وأكثر، نقدّم لك اليوم مجموعة من النصائح التى ستساعدك على تحقيق النجاح لتكونى نبض قلبه. إنها ٢٥ فكرة مستخلصة من مجموعة دراسات وكتب ومراجع لأهم الكتاب والمحللين المتخصصين بالحياة الزوجية والعلاقة بين الزوجين، من بينهم الكاتبة ميلانى شيتوود، والباحث توم إليف.

١ ـ استخدمى التكنولوجيا للتعبير عن اهتمامك، أرسلى له رسالة عبر البريد الإلكترونى أو

عبـر الهاتف "أحـبك كثـيراً، أنا أدعـو الله أن يوفقك اليوم فى عملك".

٢ ـ خصّصى له ليلة فى الشهـر للقيـام بما يحب (الـذهاب إلـى المطعم الأحب إليـــه، القـــيـــام بنشاطه المفضل).

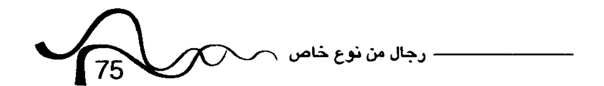
٣ ـ اسـأليه عن أهم الأشـيـاء والأولويات التى يود تحقيقها فى الحياة، ساعديه وشجعيه.

٤ ـ قدّمى له كتـاباً أو اسطوانة يتـعلّم من خلالها تفاصيل ممارسة الهواية التى يحبها.

٥ ـ إذا كان يواجه استحقاقاً ما، أرسلى له رسالة تتضمن على سبيل المثال "تذكر دوماً: أنا أؤمن بقدراتك".

٦ ـ أكدى له دائماً أنك تحترمينه بكل تصرفاتك.

٧ ـ ذكـريه دائمـاً بطرقك الخـاصـة الرومـانسـيـة والفـريدة بـأنّه "الأب المثـالى"، و"الزوج الرائع" واشكريه على ذلك.



٨ ـ وجود الرومانسية فى كلامك وتصرفاتك، مسألة حتمية وضرورية.

٩ ـ اقترحى عليه القيام بممارسة هوايته المفضلة.

١٠ ـ اسأليه عن همومه ومشكلاته فى العمل وساعديه على إيجاد الحلول، وقدّمى له الدعم!

١١ ـ كونى صريحة دائماً، حتى فى أدق التفاصيل وأكثر الأمور حساسية، كى تكونى مصدر ثقة.

١٢ ـ العلاقة العاطفية بينكما ليست مسؤوليته فقط. فالزوج يحب أن تبادرى بمشاعرك أيضاً.

١٣ ـ تذكرى أسماء البلدان أو الأماكن التى يحب زيارتها، وفى الوقت المناسب فأجئيه باقتراحك زيارة تلك الأماكن.

١٤ ـ اشكريه دائماً على الهدايا والمفاجآت التى يقوم بها من أجلك.

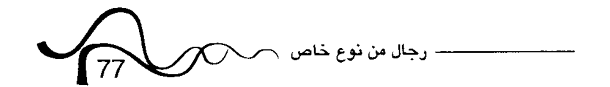
١٥ ـ صارحيه وناقشى معه أدق التفاصيل فى حياتكما، لا تخجلى من الإفصاح عن رغباتك وأحلامك.

١٦ ـ حثى أولادك على شكر والدهم بطريقة مميزة، اقترحى عليهم أن يكتبوا له رسالة حب أو شكر.

١٧ ـ حاولى عدم التحدث معه عن الأشياء المزعجة والمقلقة، أنت مصدر الإيجابية فى البيت.

١٨ ـ ذكريه دائماً بنجاحاته وإنجازاته، ساعديه على أن يشعر بالثقة بالنفس.

١٩ ـ تحدثى عن صفاته الجميلة وعن مميزاته وعبرى عن هيامك وإعجابك وحبك غير المتناهى له أمام الأصدقاء والأقارب، تحديداً أمام أهلك.



٢٠ ـ تذكرى عندما وجهت له الإهانة أو حاولت التقليل من شأنه، حاولى معرفة الأسباب والقيام بعمل المستحيل كى لا تجرحيه مرّة ثانية.

٢١ ـ فاجئيه دائماً فى مناسباتكما الخاصة (عيد زواجكما، عيد ميلاده، عيد الأب..)، كونى السباقة بمعايدته والاحتفال معه.

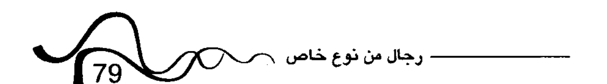
٢٢ ـ حاولى الاستفادة دائماً من القواسم المشتركة بينكما، من خلال هوايات مشتركة يمكنكما قضاء وقت ممتع، رومانسى ورائع معاً.

٢٣ ـ ٢٣- هيئى له جوّاً مريحاً ومملوءاً بالبهجة، حين يعود إلى المنزل.

٢٤ ـ فكّرى دائماً بكيفية إسعاده أو تخفيف الحمل عنه.. مجرد علمه بمحاولة المساعدة، سيفرح ويشكرك.

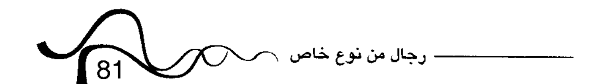
٢٥- أرسلى له باقة ورد أو بطاقة حب إلى مكان عمله، فالرجل يحب أن يتباهى بحب زوجته له، هذه مبادرة ستسعده كثيراً.

■ ■ ■





كيف تكتسبينه من جديد؟



كنت تشـعرين بأنّه يحبّك كما تحبّينه، لكن بعد فتـرة من الزواج بدأت المشاكل تبرز، والهموم تكبر، وتصل الأمور فجأةً إلى نقطة حرجة، فيبادرك شعور بأنّ المشاعر فترت، بينك وبين زوجك، وغابت الكلمات الرومانسيّة، وبدأت الدنيا تضيق عليك، لأنّك تشعرين بأنّه لم يعد ذلك الزوج الذى كان يلفّك بحنانه. بالطبع، ليس هناك أسوأ من قلب مكسور، وليس هناك أسوأ من الشّعور بالوحدة، وأنت بجانب زوجك. غابت تلك الأحاديث الخاصّة بينكما، وبدأ الصّمت يضرب بأطنابه على أركان المنزل. فهل هناك سبيل إلى كسب قلبه من جديد؟! الجواب هو نعم، ولكن كيف! تذكّرى كلمات الزّعيم البريطانىّ الشهير/ونستون تشرتشل/ الذى غيّر موقف شعبه

فى خطاب لم يدم أكثر من دقيقتين، حيث خاطب جمهوره فى خضمّ الحرب العالميّة الثانية بكلمات شهيرة لا تنسى

"لا تستسلم أبداً، أبداً لا تستسلم، وأبداً أبداً لا تستسلم لليأس".

اكتشفى الأمور الجيّدة فيك

قالت دراسة برازيليّة لمعهد /أنييسب/ للدراسات الاجتماعيّة والفلسفيّة فى مدينة ساو باولو البرازيليّة إنّه من أجل كسب قلب زوج فقد حبّه لزوجته يجب أن لا تفكّر المرأة بأنّها سيّئة أو لا تستحقّ ذلك الرجل الذى أحبّته وأحبّها قبل الزواج وبعد الزواج بفترة. ما هو ضرورى هو أن تكتشف المرأة الأشياء الجيّدة فى نفسها، وأن تعيد التأكيد عليها وتبرزها وتجعل زوجها الذى فى خصام معها يُلاحظ ذلك بوضوح.

وأضافت الدراسة أنّه من الخطأ جداً أن تستسلم المرأة ليأسها بعد شعورها بأنّ زوجها تغيّر

تجـاهها، ولم يعـد يحـبّـهـا، كـمـا كـان فى السـابق. وأوضـحت بـأنّ ذلك الزوج ربّمـا لم يفـقـد حبّـه بشكل كـامل، بل إنّ الظروف التى مـرّ بهـا الزواج، وحـدّة الخلافات وأسباب أخرى، ربّما بردّت مشاعره، وهو قد يكون بانتظار أن تتّخذ زوجته المبادرة لكى يشعر بأنّها لا تستحقّ أن يفقد حبّه لها، وأنّه بالإمكان إرجاع الأمور إلى مجاريها. هذه الدراسة تستبعد فى محتواها حدوث الخيانة الزوجيّة، لأنّ الخيانة قد تقتل الحبّ تماماً لدى الطرفين.

وتابعت الدراسة تقول بأنّ نساء كثيرات تمكّن من استعادة حبّ أزواجهنّ لهنّ بعد خصامات طويلة، لأنّهنّ لم تستسلمن لليأس، بل جاهدن من أجل كسب قلب من تحبّه من جديد.

اعتنى بنفسك أكثر

قالت الدراسة إنّ هناك زوجات تشعرن بالراحة بعد الزواج، فتهملن أنفسهن؛ ومن بين أكثر الظواهر

شيوعاً هو اكتساب بعض النساء وزناً كبيراً، بسبب الاعتقاد بأنّها قد تزوّجت، وبأنّ زوجها لن يهتمّ إذا اكتسبت الوزن أو فقدته، لاعتقادها بأنّه يجب أن يحبّها بالشاكلة التى هى عليها. وأضافت الدراسة بأنّ هذا الاعتقاد خاطىء جدّاً، لأنّ الزوج يحبّ دائماً أن يرى زوجته جميلة، كما كانت قبل الزواج. بالطبع هناك حالات طارئة، قد تحدث تغييرات على المرأة بسبب الحمل والإنجاب، والزوج يجب أن يتفهّم ذلك؛ ولكنّ الأمر غير المقبول هو أن يرى الزوج بأنّ زوجته تهمل نفسها بسبب الكسل، أو للاعتقاد بأنّه لم يعد يهتمّ بمظهرها، وبأنّه مجبر على قبولها على الشاكلة التى أصبحت عليها.

أعيدى النظر فى بعض مواقفك:

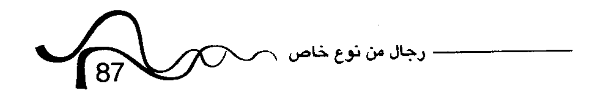
وأوضحت الدراسة التى نشرها موقع /تيرا/ البرازيلىّ على الانترنت لغرض التفاعل الجماهيرىّ بأنّ على المرأة أن تعيد النّظر فى بعض مواقفها التى كانت

تزعج الزوج، إن كانت حادّة الطباع. وقالت الدراسة إنّ أموراً كثيرة ينبغى أن تتغيّر إذا أرادت المرأة كسب قلب زوجها من جديد،لأنّ ذلك يعتبر بمثابة تهديم منزل قديم وبناء آخر جديد بأعمدة أقوى وأساس متين.

وتابعت الدراسة تقول إنّه يجب الاستفادة من التّجارب التى أدّت إلى فتور مشاعر الحبّ،لأنَّ من لا يستفد من التّجارب السابقة فلن يستطيع فهم الحياة ومواجهة مصاعبها. وقالت الدراسة إنّه من الصعب جدّاً تغيّر شخصيّة البالغ، ولكن ليس من الصعب تغيير البعض من مواقفه تجاه الحياة. وهذا بالضبط ما يُقصد بالتغيّر، فليس مطلوب من المرأة أن تتحوّل إلى مخلوق آخر، بل المطلوب هو إعادة النظر فى بعض المواقف التى سبّبت التباعد بينها وبين زوجها.

اسألى نفسك الأسئلة التالية

- ما هى المواقف السلبيّة التى امتلكها تجاه نفسى وتجاه زوجى؟



- هل أخذت بنصائح نساء أخريات تعرّضن لمواقف مشابهة؟

- هل أثّرت عليّ آراء نساء أخريات سلبيّات فى التفكير؟

- هل هناك الوقت الكافى لإصلاح ما تهدّم؟

- هل أحبّ زوجى حبّاً حقيقيّاً، ولذلك أريد كسب قلبه من جديد؟

وقالت الدراسة إنّه بعد طرح المرأة هذه الأسئلة على نفسها، عليها أن تبادر على الفور إلى إصلاح نقاط الخلل الموجودة فيها.

انظرى إلى مظهرك

أشارت الدراسة إلى أنّ المرأة التى تريد كسب زوجها من جديد، عليها أن تعرف بطريقةٍ أو بأخرى ما إذا كان زوجها راضياً عن شكلها ومظهرها. فإذا علمت بأنّ وزنها يزعجه، فينبغى عليها أن تبادر إلى تنحيف نفسها، وإذا لم يكن راضياً عن طريقة لبسها،

فيجب أن تكتشف الثياب التى يريد زوجها أن ترتديها.

فكرى فى حالتك النفسيّة:

قالت الدراسة إنّ بعض النّساء يصبن بنوع من الشعور بالدونيّة، بسبب الخلافات الزوجيّة، وخاصّةً عندما يمرّ الزوجان بحالة غير مستقرّة من الناحية الماليّة. وأضافت الدراسة بأنّه يجب التفريق بين المشاكل التى يفرضها واقع ما على الزواج والمشاعر؛ أى يجب عدم الخلط بين الأمور. فإذا كان الزوج يمرّ بحالة غير مستقرّة فى عمله، فعلى المرأة أن تفهم ذلك، وأن تحاول مساعدته من الناحية المعنويّة على الأقلّ.

وشرحت الدراسة أنّ رفع المرأة لمعنويّاتها يجعلها قادرة على تحسين كثير من الأمور فيها، وهذا من شأنه أن يعيد ثقة الزوج بزوجته ويجعله على استعداد للمحاولة من جديد لبناء قاعدة متينة للزواج، على أساس الحبّ والاحترام المتبادل.

كيف تتعاملين مع غضب زوجك؟

المرأة الذكية هى التى تعرف كيف تتصرف لحظة غضب زوجها لتمتص غضبه بهدوء ومحبة.

لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هى التى تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلح عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلا على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها..

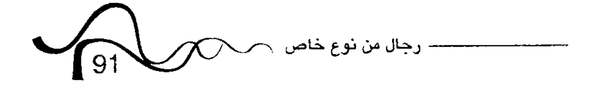
كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك فى المواقف التالية:

- عندما ترين زوجك غاضبا ومتضايقا حاولى أن تمتصى غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت، وتذكرى دائما قول الرسول ﷺ: "أيما

امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة". (رواه ابن ماجة)، كلما تذكرت هذا الحديث، واستشعرت به بعمق، وطبقته بسعادة واقتناع، أدركت الفائدة التى ستعود عليك، وستنعمين حينئذ ببيت سعيد بعيد عن المشاكل والمشاحنات.

- عندما تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك بالحديث على الهاتف مع إحدى الصديقات، قومى بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمى له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكى يشعر بأنك فعلا قد أدركت أن هذا العمل خطأ، واحتملى ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءا من غضبه.

- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق.. لاتتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.



- حاولى تهدئته، واضبطى انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثى معه بأسلوب لبق.

- لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

- لا تنامى وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدى من هدوء زوجك، حاولى المبادرة للرضا، فالواجب الشرعى يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما فى الغضب والرضا، كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضى الله عنهما إذا غضبتُ فاسترضينى وإذا غضبتِ أسترضيك وإلا لم نجتمع.

- تذكرى أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة فى كل شىء خير من بيت ملىء بما لذ وطاب وملىء بالنكد والخصام.

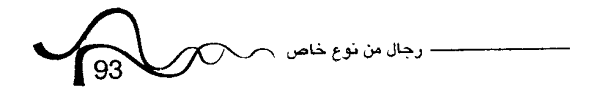
- لا تجعلى العبوس رفيقك، وحاولى ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة

والبشاشة لكى تمنحى زوجك السعادة وتنعمى بحياتك.

كيف تتعاملين مع زوجك؟

١ - أن تعرفى طبيعة العلاقة الزوجية فهى علاقة شديدة القرب شديدة الخصوصية وممتدة فى الدنيا والآخرة، وقد تمت بكلمة من الله وباركتها السماء واحتفى بها أهل الأرض، وهذا يحوطها بسياج من القداسة والطهر.

٢- أن تكونى أنثى حقيقية راضية بأنوثتك ومعتزة بها، فهذا يفجر الرجولة الحقيقية لدى زوجك لأن الأنوثة توقظ الرجولة وتنشطها وتتناغم وتتوافق معها وتسعد بها، أما المرأة المسترجلة التى تكره أنوثتها وترفضها فنجدها فى حالة صراع مرير ومؤلم مع رجولة زوجها، فهى تعتبر أنوثتها دونية وضعف وخضوع وخنوع، وتعتبر رجولة زوجها تسلط وقهر واستبداد



وبالتالى تتحول العلاقة الزوجية إلى حالة من الندية والمبارزة والصراع طول الوقت ويغيب عنها كل معانى السكن والود والرحمة.

٣- أن تفهمى طبيعة شخصية زوجك، فلكل شخصية مفاتيح ومداخل ، والزوجة الذكية تعرف هذه المفاتيح والمداخل وبالتالى تعرف كيف تكيف نفسها مع طبيعة شخصية زوجها بمرونة وفاعلية دون أن تفقد خياراتها وتميزها.

٤- أن تفهمى ظروف نشأته فهى تؤثر كثيراً فى تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقاته بك وبالناس ,وفهمك لظروف نشأته ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب،ولكن لتقدير الظروف والتماس الأعذار.

٥- أن تحبى زوجك كما هو بحسناته وأخطائه، ولا تضعى نموذجاً خاصاً بك تقيسيه عليه فإن هذا يجعلك دائماً غير راضية عنه لأنك

ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالى فى عقلك أو خيالك، واعلمى أن كل رجل - وليس زوجك فقط - له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان.

٦- أن ترضى به رغم جوانب القصور فلا يوجد إنسان كامل، والرضا فى الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها، واعلمى أن ما فاتك أو ما ينقصك فى زوجك سيعوضك الله عنه فى أى شىء آخر فى الدنيا أو فى الآخرة.

٧- لا تكثرى من لومه وانتقاده فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له، ويقتل الحب بينكما فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت.

٨- احترمى قدراته ومواهبه (مهما كانت بسيطة) ولا تترددى فى الثناء عليهما فهذا يدفعه للنمو ويزيد من ثقته بنفسه وحبه لك.

٩- عبرى عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية، ولا تخفى حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً.

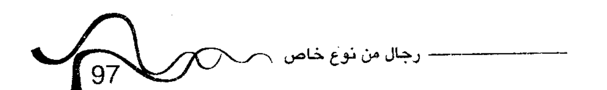
١٠- حاولى السيطرة - قدر إمكانك - على مشاعرك السلبية نحوه خاصة فى لحظات الغضب، وأمسكى لسانك عن استخدام أى لفظ جارح، ولا تستدعى خبرات الماضى أو زلاته فى كل موقف خلاف.

١١- إحرصى على تهيئة جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء فى البيت وعلى أن تسود مشاعر الود (فى حالة الرضا) ومشاعر الرحمة (فى حالة الغضب)، فالسكن والمودة والرحمة هما الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة.

١٢- إحترمى أسرته واحتفظى دائماً بعلاقة طيبة ومتوازنة مع أهله وأقاربه.

١٣- اجعلى سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك فى الحياة فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه والأهم من ذلك رضا الله.

١٤- الطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة: ﴿**الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم. فالصالحات قانتات حافظات للغيب بما حفظ الله....**﴾ (النساء - ٣٤) والقوامة هنا ليست تحكماً أو استبداداً أو تسلطاً أو قهراً، بل رعاية ومسئولية واحتواءا وحبا، والقنوت فى الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قسر وإرغام. فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوى ليست عبودية أو استذلال وإنما هى مطاوعة نبيلة مختارة راضية وسعيدة، وهى قربة تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها، وهى علامة الأنوثة السوية الناضجة فى

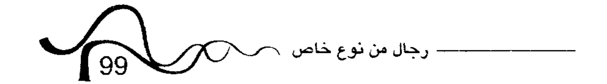


علاقتها بالرجولة الراعية القائدة المسئولة ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية.

١٥- حفظ السر، فالعلاقة الزوجية علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، عالية القداسة، ولذلك فالحفاظ على سر الزوج هو حفاظ على القرب والخصوصية ومراعاة لحرمة الرباط المقدس بين الزوجة وزوجها فى غيابه وحضرته على السواء. وحفظ السر ورد فى الآية الكريمة السابق ذكرها فى وصف الصالحات بأنهن حافظات للغيب بما حفظ الله.

١٦- أشعريه برجولته طول الوقت وامتدحى فيه كل معانى الرجولة كالقوة والشهامة والمروءة والشجاعة والصدق والأمانة والرعاية والمسئولية والاحتواء والشرف والطهارة والإخلاص والوفاء.

١٧- أن تراعى ربك فى عــلاقــتك بزوجك وأن تعلمى أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الإله الأعظم ويباركها ويعلم خائنة الأعين وما تخفى الصدور، وأن صبرك على زوجك وتحملك لبعض أخطائه لا يضيع هباءاً ,بل تؤجرين عليه من رب رحيم عليم، وتعرفين أنه إذا نقص منك شىء فى علاقتك بزوجك وصبرت ورضيت فأنت تنتظرين تعويضاً عظيماً من الله فى الدنيا والآخرة، هذا الشعور الروحانى فى الحياة الزوجية له أثر كبير فى نجاحها واستمرارها وعذوبتها، خاصة إذا كنتما تشتركان فى صلاة أو صيام أو قيام ليل أو حج أو عمرة أو أعمال خير، فكأنكما تذوبا معاً فى حب الله وفى السعى نحو الخلود، وأنتما تعلمان بأن هناك دورة حياة زوجية أخرى بينكما فى الجنة تسعدان فيها بلا شقاء وتعيشان فيها خلوداً لا ينتهى ولا يمل.

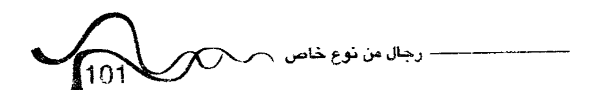


١٨- أن تفخرى بإخلاصك لزوجك وتعتبرينه تاج على رأسك حتى لو كانت لزوجك زلات أو هنات فى أى مرحلة من مراحل حياتكما الزوجية، فالزوجة هى منبع الوفاء والإخلاص والخلق القويم فى الأسرة كلها، وهذا ليس ضعفاً منك وإنما غاية القوة فأنت منارة الخلق الجميل لأبنائك وبناتك وزوجك.

١٩- أن تحرصى على إمتاع زوجك والاستمتاع معه وبه، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية، فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر كأقصى ما تكون السعادة وسيكافئكما على ذلك فى الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التى أتعبتكما فى الدنيا، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هى متعة للحواس الخمس لدى زوجها.

٢٠- أن تكونى متعددة الأدوار فى حياة زوجك فتكونى له أحياناً أماً تحتويه بحبها وحنانها، وتكونى أحياناً أخرى صديقة تحاوره وتسانده، وتكونى أحياناً ثالثة ابنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية، وأن تقومى بهذه الأدوار بمرونة حسب ما يقتضيه الموقف وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معاً.

٢١- أن تكونى متجددة دائماً فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لذاتك ويجعل زوجك فى حالة فرح واحتفاء بك لأنه يراك امرأة جديدة كل يوم فلا يمل ولا يبحث عن شىء جديد خارج البيت ,والتجديد يشمل الظاهر والباطن، فيبدأ من تسريحة الشعر ونوع العطر وطراز الملابس مروراً بترتيب الأساس فى الغرف ووصولاً إلى " طزاجة " الفكر والروح. وإذا وجدت الملل يتسرب إلى حياتكما والمياه تميل للركود حاولى تحريك

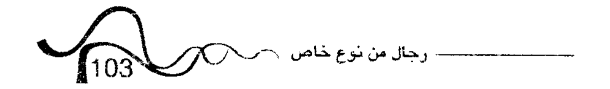


ذلك برحلة أو نزهة أو عشاءاً خاصاً أو أى شىء ترينه مناسباً.

٢٢- احرصى على ثقافتك العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينك وبين زوجك وبينك وبين المجتمع، فالمرأة المثقفة لها طعم خاص ولها بريق يميزها وهى تغرى بالحديث الجذاب المتنوع، أما المرأة عديمة أو ضعيفة الثقافة فتجبر زوجها على الصمت حيث لا يجد ما يتحدث إليها فيه، وشيئاً فشيئاً ينظر إليها بدونية ويراها أقل من أن يحاورها أو يناقشها فتنزل من مستوى الزوجة إلى مستويات أخرى أدنى، خاصة إذا كان هو يتعامل مع سيدات مثقفات ومتألقات فتحدث المقارنة مع الزوجة عديمة الثقافة أو أحادية الرؤية فيتحول قلبه طوعاً أو كرهاً.

٢٣- أن تسامحى زوجك على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ، فالرجل إنسان والإنسان كثيراً ما يخطئ، فلا تسمحى لخطأ مهما كان أن ينغص عليك حياتك وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك، وأنت تحتاجين لهذه الصفة (التسامح) خاصة فى مرحلة منتصف العمر حيث يمر بعض الرجال ببعض التغيرات تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية وربما صدرت منهم أخطاء أو زلات عاطفية وهى فى أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والاستمرار فى العطاء الوجدانى رغم ألم التجربة.

٢٤- أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدل على حبك لزوجك وحرصك عليه، وتنبه زوجك حين تمتد عينيه أو قلبه يميناً أو يساراً، ولا تدعى هذه الغيرة تحرق حياتك الزوجية



وتحول البيت إلى ميدان حرب وتحول الثقة والحب إلى شك واتهام، ولا يقتل الحب مثل غيرة طائشة.

٢٥- فليكن زوجك هو محور حياتك (وأنت أيضاً محور حياته)، بمعنى أنه يشغل فكرك ووجدانك، وتتحدد حركاتك وسكناتك طبقاً لعلاقتك به فتنشغلين به وبما يشغله وتحبين ما يحبه، وتكيفين جلوسك وانتقالاتك طبقاً لوجوده، وترتبين صحوك ونومك على برنامجه اليومى أو يتوافق برنامجك وبرنامجه كما تتوافق أرواحكما، إنه شعور بالانتماء والمعية لا يعلو عليه إلا الانتماء والمعية لخالق الأرض والسماوات.

٢٦- كونى واثقة به على كل المستويات، فأنت واثقة فى إخلاصه لك (مهما حاول أحد تشكيكك فى ذلك)، وأنت واثقة فى قدراته وفى نجاحاته وفى حبه لك، هذه الثقة

ليست غفلة وليست سذاجة ـ كما تعتقد بعض الزوجات ـ بل هى رسالة عميقة للطرف الآخر كى يكون أهلاً لذلك، أما المرأة التى تشك وتشكك فى زوجها فإنها حتماً ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل، فالزوج يحقق توقعاتك منه، وكل ذرة شك تمحو أمامها ذرة حب، والشك هو السم الذى يسرى فى العلاقة الزوجية فيجعلها تموت بالبطىء.

وحفاظاً على هذه الثقة وتجنباً لبذرة الشك، احرصى على أن لا يعرف زوجك زلاتك وأخطائك قبل الزواج أو علاقاتك الماضية ـ إن كانت هناك علاقات ـ فقد سترها الله عليك وتجاوزتها، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتماً ستزرع بذرة شك فى نفسه ربما لا يستطيع الخلاص منها ومن سمومها وأيضاً لا تلعبى لعبة الشك التى تمارسها بعض

الزوجات ـ خاصة حين تشعر بإهمال زوجها ـ فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها ومحاولاتهم التعرض لها، فهذه لعبة خطرة قد تحرق كل المشاعر وتقضى على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقائها وصفائها إلى الأبد. ولعبة الشك هذه تنبئ عن نوايا خيانة، والخيانة فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل ولم يبق لها إلا التنفيذ فى الواقع فى أى فرصة سانحة.

٢٧- اهتمى بالأشياء الصغيرة فى العلاقة بينكما، مثل الأشياء التى يحبها، وذكرياته التى يعتز بها، والمناسبات المهمة له.

٢٨- استقبلى همساته ولمساته ومحاولات قربه وتودده إليك بالحفاوة والاهتمام وبادليه حباً بحب واهتماماً باهتمام.

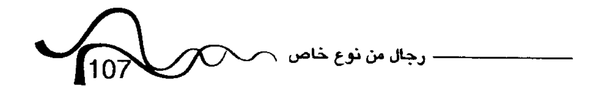
٢٩- تزينى له بما يناسب كل وقت وكل مناسبة مع مراعاة عدم المبالغة ومراعاة ظروفه النفسية.

٣٠- تجنبى إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشاكلك أو مشاعرك، فالإهمال يقتل كل شئ جميل فى العلاقة الزوجية، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثاً عن احتياجات لم تشبع.

٣١- جددى حالة الرومانسية فى حياتكما بكل الوسائل الممكنة، فيمكنك مثلاً الخروج معه فى رحلة خاصة بكما وحدكما لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيها روح وذكريات أيام الخطوبة.

٣٢- كونى كريمة فى رضاك ونبيلة فى خصومتك.

٣٣- التزمى الصدق والشفافية معه فى كل المواقف حتى لا تهتز ثقته فيك.



٣٤- ليكن بينكما لحظات تشعران فيها بالجمال "معاً" على شاطئ بحر، أو أمام جبل، أو فى حديقة جميلة، أو سماء صافية، أو صوت جميل، أو لوحة رائعة.

٣٥- لا تدعى مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجك تقتحم مجال أسرتكما الصغيرة، وراعى التوازن فى العلاقات المختلفة فلا تطغى علاقتك بأمك أو أبيك أو إخوتك على علاقتك بزوجك.

٣٦- لا تنامى فى غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب.

٣٧- اهتمى بالتواصل الروحى بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض العبادات معاً كقراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير والبر.

٣٨- لا تحمليه فوق طاقته مادياً أو معنوياً، فهو أولاً وأخيراً إنسان ويعيش ضغوط الحياة

العصرية الشديدة ويحتاج لمن يخفف عنه بعض هذه الضغوط.

٣٩- إحذرى أن يكون الأطفال هم المبرر الوحيد لاستمرار علاقتك بزوجك، واحذرى أكثر أن تعلنى هذا.

٤٠- إحرصى على كل ما يضفى على حياتكما جمالاً وبهجة ومرحاً، فالحياة مليئة بالمنغصات وهى أيضاً مليئة بالملطفات، فليكن لك سعى نحو الملطفات والمجملات والمبهجات توازنين بها صعوبات الحياة وتضفين بها جواً من الحب والجمال والبهجة والمرح فى البيت.

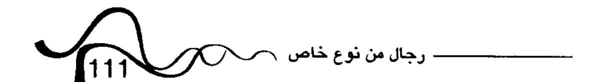
٤١- على الرغم من الاقتراب الشديد فى العلاقة بين الزوجين إلا أن الزوجة الذكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقتراباً وبعداً كى تحافظ على حالة الشوق والاحتياج متجددة ونشطة طول الوقت.

٤٢- احذرى تردد كلمة الطلاق فى حديثك أو حديث زوجك خاصة أثناء الخلافات والخصام، لأن تردد هذه الكلمة ولو على سبيل التهديد يجعلها خياراً جاهزاً وقابلاً للتنفيذ فى أى لحظة، إضافة إلى أنها تعطى إحساساً بعدم الأمان وعدم الاستقرار.

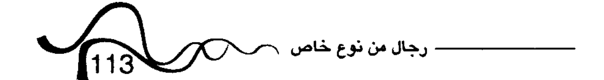
٤٣- وهذه النصيحة الأخيرة نذكرها كارهين مضطرين، ففى حالة التفكير فى الطلاق أو حدوثه ـ لا سمح الله ـ كونى راقية متحضرة فى إدارة الأزمة، واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح باستمرار الإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاولى تشويه صورة طليقك أمام أبنائك. وحتى فى حالة عدم وجود أولاد فلا بأس من أن يكون الفراق نبيلاً خالياً من التجريح أو الانتقام المتبادل.

■ ■ ■

كيف
يكون زوجـك
خادمـاً لك؟



إن الحياة الزوجية عادة لا تدوم على حال واحدة بل لا بد أن تتقلب وتتغير وذلك لعوامل كثيرة وأسباب شتى، ومن هذه الأسباب الطبيعة الإنسانية المتقلبة بين الفرح والغضب والاستقرار والتشتت، لذا وجب علينا كأزواج أن نحاول أن نسير بسفينة حياتنا فى بحر الحياة المتلاطم المتقلب الأجواء بشكل سليم ووجهةٍ سديدة نسلم بها ونسلم بمن فيها من الشرور والآفات، وإن الزوجة هى من تحاول أن تكون الربان الحاذق والماهر بقيادة السفينة وإن كانت تشترك مع الزوج فى قيادة هذه السفينة لكنها ترغب أن تكون هى (الكل فى الكل) لذا وجب عليها أن تبذل ولا تسأل عن ما تأخذ وأظنها كذلك، ولتصل إلى هذه الدرجة التى عنونت بها مقالى أن تصير هذا الرجل



الشهم الأسد الغضنفر خاتماً فى يدها لزم أن تمتلك بعض الأدوات التى بها تكون قد وصلت إلى هدفها المنشود، وهى أدوات فى يد الزوجة دائماً ولكنها تغفل أو تنسى أن تستخدمها فـ(يطير منها الزوج إلى أخرى)، سأذكر هذه الأسباب واسأل الله أن يعيننى على ذلك وهدفى من ذلك أنى أحب أن تعيش الأسر المسلمة فى خير ومحبة وتصافى وتوافق دائماً بعيدة عن ضدها فابدأ وأقول:

أيتها المرأة:

١- تجملى لزوجك وعندما نقول تجملى أى كونى على أجمل هيئة بمعنى كون أكثر جمالاً منكِ عندما تريدين أن تخرجى لعملك أو زيارة أو زواج ضعى هذه المكابيج والمحمرات و...و.... عندما يأتى زوجك(قاعدة عامة)

٢- فإذا حضر من عمله وإذا بك عند الباب تنتظرينه قد لبست الثياب التى يريدها وبالكيفية التى يريدها (قاعدة عامة)

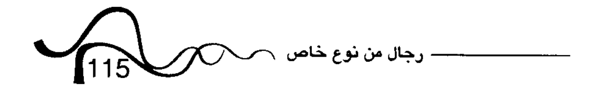
٣- ابتسمى فى وجهه لا تعبسى ثم ألصقى بخده قبلة يطير لها فؤاده لا تجعليها عابرة مع ضمة ينسى بها هموم العمل ومشاكله (قاعدة عامة)

٤- دعى الأولاد يستقبلون أبوهم بثياب وأجسام نظيفة (قاعدة عامة)

٥- اتركيه يذهب ويغير ملابسه وأنتى اتجهى للمطبخ وبسرعة البرق أحضرى الغداء (قاعدة عامة)

٦- دعيه يتغدى بهدوء حاولى أن تقربى له ما يحب لا تحدثيه فيما تريدين بل حدثيه فى عمله وهموم عمله وسأليه عنه بشكل مهذب سلس بدون تكلف (قاعدة عامة)

٧- ثم إذا انتهى من الأكل فخذى لقمة صغيرة واطلبى منه أن يأكلها ورددى (عشان خاطرى يا عمرى ومثل هذه الكلمات) أحياناً



٨- دعيه يذهب ليرتاح فى فراشه ونبهى الأولاد وهو يسمع بأن لا يزعجوه أو يقلقوا راحته (قاعدة عامة)

٩- اذهبى معه إلى الفراش وابدئى بغمز رجليه لمدة قصيرة ثم بسؤال رقيق هل يرغب أن تكونى معه أو أن يكون لوحده ثم نفذى ما يريد بسرعة (قاعدة عامة)

١٠- بعد الأذان أو مع الأذان وبلطف أيقظيه للصلاة وحاولى أن تضعين بعض القبلات فى وجهه ولا تخرجين إلا بعد أن يقوم للصلاة (قاعدة عامة)

١١- دعيه يذهب يتوضأ أو(!!!!!) وأحضرى له ثيابه (قاعدة عامة)

١٢- بعد عودته من الصلاة أحضرى له الشاى فى المكان الذى يرغب أن يكون فيه وإن كان ممن يرغب أن يجلس على الكمبيوتر فشغليه

له قبل دخوله وإن كان الجو حر فشغلى المكيف فإن رغب بجلوسك معه وإلا اسكبى له الشاى وإخرجى وإذا جلستى فبتودد وقُبَلْ اطلبى ما تريدين ولا تلحين فسينفذ فى يوم من الأيام (انتبهى للنقطة رقم ١٨) { قاعدة عامة)

١٣- إذا كان هذا اليوم من الأيام التى يخرج فيها إلى أصدقاءه فجهزى له ثياب غير ثياب العمل وبلطف وتلطف اطلبى منه أن يلبسها ويدع ملابس العمل إذا كان ليس للعمل ملا بس معينه (طبيب، عسكرى،....) (أحياناً).

١٤- لا يأتى إلى البيت وأنتى نائمة حاولى أن تكونى مستيقظة وإذا غلبك النوم فليكن فى الصالة فإذا حضر وإذا بك عند الباب تنتظرينه قد لبست الثياب التى يريدها وبالكيفية التى يريدها ابتسمى فى وجهه لا تعبسى ولا تعاتبينه على التأخر ثم ألصقى

بخده قبلة يطير لها فؤاده لا تجعليها عابرة مع ضمة ينسى بها أصدقاءه ويتمنى معها أنه لم يخرج من البيت ودعوة بالسلامة (قاعدة عامة)

١٥- أما إذا كان هذا اليوم من الأيام التى لا يخرج فيها مع أى أحد فبعد المغرب إن تمكنت أن تصنع له عصير وتعطينه إياه مع بعض الحلويات التى قد صنعتيها فحسن وإلا وهو فى المكان الذى يرغب الجلوس فيه أحضرى له كأس ماء مع بعض القُبُلات وهذا الوقت يستفاد منه فى البرامج العامة للبيت التربوية والترفيهية وغيرها (قراءة فى كتاب،قراءة قرآن،جلسة حوار للعائلة، حل مشاكل الأولاد و......و.......و......الخ. (قاعدة عامة)

١٦- بعد العِشاء أحضرى العَشاء فى الوقت الذى يرغبه ويحبه وليكن فى المكان الذى يرغبه دعيه يتعشا بهدوء حاولى أن تقربى له ما

يحب تحدثى معه فى مواضيع عامة (أحداث عائلية أو أحداث عالمية أو أحداث اقتصادية أو........ أو....... الخ باختصار حكايات عادية بدون تكلف (قاعدة عامة)

١٧- ذكريه بالصلاة كلما حان وقتها بلطف وبأقوال تشجيعية (قم يا حبيبى لصلاة، لا خير فى شىء اشغل عن الصلاة، أصلح ما بينك وبين ربك يا عمرى ,.......,........, الخ)وغيرها من العبارات التى تجيدينها وتتفننين فى صنعها (قاعدة عامة)

١٨- سيسألك عندما تبدأين فى تنفيذ هذا البرنامج (ما خبر؟ عسى ما شر؟ لماذا أنتى كذا؟ أكيد تبين شىء؟ ورك بلى؟..... و...... و.....الخ) والرد المُسكِت لهذه الأسئلة القاتلة والجارحة والمحبطة هو (أنى كنت مقصرة فى حقك فى الأيام الماضية وأحاول أن أُكَفِرَ عن ذلك) (قاعدة ذهبية).

١٩- ستتعبين فى الأيام الأولى بل قد تكون فى الأسابيع الأولى من تطبيق هذا البرنامج لكن كلما تعبت تذكرى السعادة التى ستجنينه فى الأخير إن برنامج البيت سيتغير بل إن زوجك سيكون خادماً لك (قاعدة ذهبية).

٢٠- فى الأيام الأولى من تطبيق البرنامج لا تطلبين شىء وإن استطعت أن يمر شهر بدون أى طلبات خاصة غير طلبات البيت (التموينية) فهذا أفضل (قاعدة ذهبية)

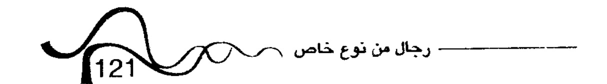
٢١- بعد شهر من بداية تطبيق هذا البرنامج ستلاحظين وبشكل ملفت كيف تغير زوجك كما أنه سيكون أقرب من ربه بل سيتغير البيت ويكون أكثر سكوناً كما أنه سيكون (أى الزوج) أكثر استقراراً فى البيت وبل قد تمنين أحيانا أن يعود لرفاقه وأصحابه.

●●

لعلكِ أمضيتِ وقتاً طويلاً فى البحث عن الطريقة المناسبة التى تجعلكِ تفوزين بحياة سعيدة وهانئة، وتجعلكِ تستحوذين على قلب زوجك كاملاً وعلى جزء كبير من عقله. ولعلكِ غفلت أثناء ذلك، عن أمر مهم جداً وهو تلك التفاصيل البسيطة والصغيرة التى تقومين بها، والتى تعتبر بمثابة قواعد أساسية لنجاح حياتك الزوجية.

كثرة الإنشغالات والهموم تنسينا أحياناً الإهتمام بتلك التفاصيل الصغيرة، التى من دونها تتحول أى علاقة بين شخصين إلى علاقة جامدة، روتينية، لا حياة فيها ولا انتعاش. فكيف يمكن أن تتعاملى مع شريك حياتك بشكل يسهم فى تمتين أواصر العلاقة بينكما، ويحميها من نشوب الخلافات؟

إليك مجموعة من النصائح التى يمكن إعتبارها دليلاً فى تعاملك مع زوجك:



- اتركيه وهو يقود السيارة من دون إعطائه أى توجيهات حول مسارات الطريق عندما تلاحظين أنّه أضاع طريقه. لا تتدخلى لحل المشكلة إلا إذا اعترف لك بذلك.

- دعيه يستمتع بآخر دقيقتين من المباراة، ولا تقاطعيه بإخباره عن أمر ما نسيت أن تطلعيه عليه أثناء تناول العشاء، أو تحجبى عنه الرؤية بمجيئك وذهابك أمام شاشة التلفزيون، أو تطلبى منه جلب الخبز أو أى غرض ما من السوبرماركت.

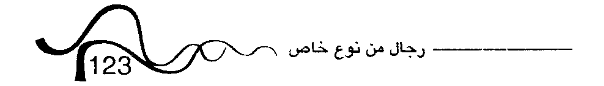
- خصصى له مكاناً معيّناً فى الحمام كى يضع أدواته الشخصية ومستحضراته، ورتبى أشياءك بشكل يبقيها بعيدة عن متناول يده، كى لا يستخدمها عن طريق الخطأ، فتقع المشكلة بينكما.

- أخبريه مسبقاً بأن والدتك، أى حماته، ستأتى لزيارتكما وتناول العشاء. لا تنتظرى إلى المساء لإعلامه بذلك، بل اتصلى به واعلميه بالأمر.

- لا تهملى العناية به بحجة إهتمامك بالأطفال أو عملك. خصصى وقتاً له وحده لتبرهنى له على أنك لا زلتِ تهتمين به وبشؤونه.

- دعيه يكتشف أن فى إمكانه الإعتماد عليك فعلياً وليس فقط بالكلام.

- عندما يسألك عما إذا كنتِ تواجهين مشكلة ما، لا تردى عليه بالنفى وتقولى له: "ليس هناك أى مشكلة"، ثمّ تلوميه لأنّه لم يواسِك أو يقدم لك المساعدة، اعلمى أن زوجك ليس بقارئ أفكار، وقد لا يكون مهتماً بتفاصيل كثيرة، فهو لن يعرف ما بك، إلا إذا اخبرته بذلك. تذكرى قول الكاتب هارلن ميللر: "إنّ الفرق بين الزواج الناجح والزواج الذى تسوده الرتابة، يكمن فى ترك يومياً ٣ مسائل عالقة وعدم التحدث فيها مع الشريك، فتتكدس الأمور التى تحتاج إلى معالجة أو توضيح من قبل أحد الطرفين، وقد ينتج عن ذلك توتر العلاقة بين الزوجين". من



هنا، يفضل دوماً عم ترك أى مشكلة مهما تكن بسيطة تمر من دون التطرق إليها أو معالجتها فوراً.

- لا تستخدمى صحيفته اليومية والتى لم يقرأها بعد، لتغليف الصحون أو أى أشياء أخرى. برهنى له على أنك تهتمين أيضاً بالأشياء التى يحبها.

- قدِّمى له بعض الإقتراحات، لكن لا تكثرى منها، كى لا يشعر بأنك تقودينه أو تسيطرين عليه.

- اتركيه يصلح الأشياء ولا تتدخلى لمساعدته إلا إذا طلب منك فعل ذلك.

- قد لا يكون زوجك من النوع الذى يعبِّر عن أفكاره وآرائه بسهولة أو بشكل واضح، لكن تذكرى أنك فى نظره أجمل الجميلات.

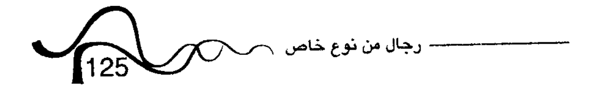
- اشترى له الملابس الداخلية وإلا استمر فى إرتداء تلك القديمة إلى أن تهترىء وتتلف.

- عندما يصحبك إلى أحد المطاعم بهدف تناول الغداء أو العشاء، لا تقولى له إنك لست جائعة وتتركيه يختار بمفرده من قائمة الطعام. وما إن تصل وجبته، حتى تشرعى فى إلتهام أغلبية الطعام من صحنه.

- خذى سيارته لغسلها وتنظيفها، إذا شاهدتها متسخة، وكنتِ تعلمين أنه لا يملك الوقت للذهاب إلى المحطة للقيام بذلك.

- لا ترمى بنطاله المفضل الذى يرتديه كل يوم جمعة أو فى يوم إجازته، حتى ولو كان قديماً جدّاً ومهترئاً. اعلمى أنّ هذا البنطال بمثابة مِلكية شخصية له لا يرغب فى أن ينتزعها أحد منه.

- احفظى حلوياته المفضلة فى مكان لا يطاله الأطفال كى لا يلتهموها كلها، لاسيما إذا كنتِ تعلمين أنّه معتاد على تناولها مساء أثناء مشاهدته التلفزيون.



- لا تفسدي عليه متعة مشاهدة أحد الأفلام، من خلال إطلاعه على نهايته، إلا إذا طلب منك ذلك.

- مارسا معاً رياضة ما، أو اطلعي على قوانين وتفاصيل رياضته المفضلة وشاركيه إهتمامه بها.

- لا تنسىٰ أن تسأليه عما إذا كان يحتاج إلى شيء ما قبل ذهابك إلى السوبرماركت للتبضع.

- أخبريه دوماً بأنّه مصدر سعادتك، فهذا الأمر يشعره بالفخر والإعتزاز.

- لا تنسى تدوين التفاصيل الضرورية على قصاصة ورقة الشيك، لدى إستخدام دفتر شيكاته لشراء غرض ما أو دفع الفواتير.

- لا تذكريه بأنّه بدأ يفقد شعره. وفي حال اشتكى لك عن مشكلة تساقط شعره، أو أعرب لك من استيائه من صلعته الحديثة، سارعي إلى التأكيد له أنك تحبين الرجل الأصلع، ويمكنك

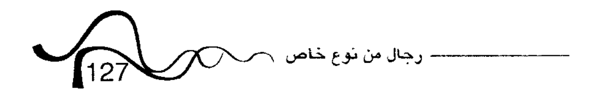
أن تذكريه بأن بعض أهم الممثلين المشهورين من الرجال هم صُلع.

- أيّاً كانت درجة غيرتك، لا تفتحى بريده الإلكترونى ولا تطالبيه بالإطلاع على رسائله. إحترمى خصوصيته ولا تفتحى محفظته للتفتيش فيها، أو لأخذ مبلغ من المال. اجلبى له المحفظة واطلبى منه أن يعطيك المبلغ الذى تحتاجينه.

- لا تنكدى عليه عيشته لمجرد أن درج مكتبه "محشو" بالكراكيب الخاصة به. بل اشكريه على عدم نثرها فى كل أرجاء المنزل.

- فاجئيه بين الفينة والأخرى بشراء بطاقات لحضور مباراته المفضلة أو مسرحية المفضلة، أو أى حدث آخر تعرفين أنّه من عشاقه.

- لا تحتلى الجهة من السرير التى ينام عليها، لاسيما عندما يستفيق فى منتصف الليل للذهاب إلى الحمام.



- لا تفرطى فى تحليل تفاصيل حياتك الزوجية، فهذا يشبه الشخص الذى يتفقد نبتته الهشة كل ٢٠ دقيقة، ليطمئن إلى أن جذورها تنمو بالشكل الصحيح.

- أعيدى مقعد سيارته إلى وضعه السابق، فأنت حتماً لا تريدينه أن يؤذى ركبته عندما يصعد إليها.

- ساعديه على تذكر أسماء الأشخاص عندما تلتقيان صدفة بهم.

- لا تتساءلى عما يفعله بكل تلك المعدات والأدوات التى يحتفظ بها فى خزانته، وفكرى فى أنّه ربّما يطرح السؤال ذاته حول أدوات التبرج ومستحضرات التجميل التى لديك.

- لا تقلقى عندما ترينه صامتاً، فأحياناً يلتزم الرجل الصمت من دون سبب واضح.

- بادرى، بين الفينة والأخرى، إلى دعوته لقضاء ليلة جميلة.

- لا تنسى أن تعيدى أدواته التى إستخدمتها لإصلاح شىء ما، إلى مكانها.

- لا ترمى قميصه القديم والمثقوب من دون أن تخبريه بذلك. ولا تجادليه كثيراً عندما يصرّ على الإحتفاظ به.

- بادرى إلى دعوة أصدقائه إلى العشاء، ولكن، حذار من مناداته باسم الدلع الخاص أمامهم.

- تقول الممثلة الأميركية باربارة سترايسند: "أتساءل عن السبب الذى يدعو المرأة إلى تمضية عشرة أعوام من عمرها فى محاولة تغيير عادات شريكها، ومن ثمّ أراها تشكو للجميع من أنّ هذا الرجل ليس هو الشخص ذاته الذى اقترنت به". والمغزى من ذلك هو: حاولى ألا تغيرى كثيراً من عادات زوجك كى لا تُفاجئى لاحقاً بأنك تعيشين مع شخص لا تعرفينه.

ـ لا تنتقدى والدته ولا تتحدثى عنها بالسوء، فمهما يكن حبه لك اعلمى أنّه لن يتغاضى عن أى هفوة أو كلام بلا معنى يمسها. احرصى دائماً على ذكرها بالحسن، كى لا يشعر زوجك بأنك تكنّين لها كرهاً، ويبرر كل كلامك عنها بأنّك تكرهينها، حتى وإن كنت على حق فى إنتقادها.

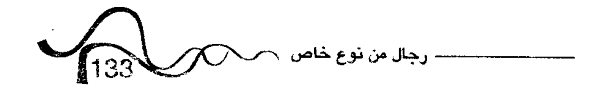
■ ■ ■

أيـن
ذهـب الحـب؟



قال أحد الحكماء "إن الزواج رحلة العمر فى بحر الحياة، وتحتاج هذه الرحلة إلى زاد لتنتقل بأمان بين شاطئى نهر الزمان، وهى تحتاج إلى زاد من الثقة والتسامح والصبر، تحتاج إلى زاد من قوة السواعد المشتركة حتى يضربا صفحة الماء معاً. فيحفظ للسفينة توازنها أمام العاصفة حتى تشرق الشمس بعدها. ويساعد النسيم على سير السفينة بأمان، وهو يداعب شراعها، وحتى يكون ساعدك قوياً فلا تيأس، ولا تترك المجداف، حتى لا تسير السفينة على غير هدى، إنها رحلة العمر، فلتحمل نهايتها سعادة بدايتها".

فالبيت الذى كان يعنى السكن، والأمن، والدفء، والحب، والحنان، كلها معانٍ بدأنا نفتقدها، فالأب



يصـرف، ولا يعـرف كيف، وأيـن تذهب نقـوده، وبرغم ذلك يبحث عـن راحته فـلا يجدهـا، يبحث عن شريكة حياته فيجدهـا مشغولة عنه بنفسهـا وأولادهـا، والأم تدارى مـا تعـانيـه من مـشـاكل الأبناء، والمصـاريف، والمسؤوليات، والأبناء يسرحون، ويمرحون هنا وهناك من دون رقيب، أو حسيب.

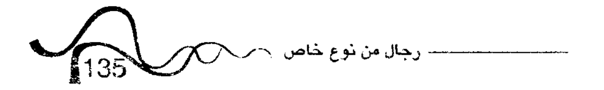
فكم من البيـوت هدمت بسـبب حمـاقة الرجـال، وغـرورهم، ونـزواتهم، وكم ضـاعت بيـوت من وراء الكلام والوعود الكاذبة، وكم تهاوت زوجات مـن القمع بعـد الأمان المصطنع، والوفـاء الكاذب، وكم من النسـاء وقعن فـريسة المرض، والوحدة، والهوان بعـد أن أذلهن الرجـال الحمقى، وهجرن عشهن بعـد سنوات طويلة، ضحت فيها تلك الـزوجات بالقلب، والروح، والدموع، والأموال.

إن السعادة الزوجية ليست أمراً مستحيلاً يمكن أن نحـصل عليهـا بذكاء الزوج، أو الزوجـة، ومعـرفة

مفاتيح، وأسرار هذه السعادة، القيام بالتنازلات الضرورية من أجل بناء حياة مشتركة، زواج منطق وقابل للاستمرار، لكل منهما رأى مستقل، ويحترم مجال حركة الآخر، وحقوقه لا وجود فى علاقتهما للمشاكل والصراعات، وإن حدثت فهى قليلة يتقاسمان الإحساس نفسه بالمسؤولية، والرغبة نفسها لبناء علاقة من شأنها أن تتماسك وتستمر، ويمتلكان حناناً لا حدود له واهتماماً حقيقياً للآخر.

فالمشكلة الأساسية لأى زوجين هى الحوار من أجل نجاح الزواج، ليس الاختلافات، والتغاضى، وصراع القوى، وقبول الاختلافات، والتعاون لخلق التوازن بين جميع الأطراف، والحب الحقيقى يكمن فى القرب، والتضحية، والعطاء المتبادل، وتوفير الأمن والطمأنينة، والصعاب عادة تنهار أمام البناء القوى.

خاصة أن الدين الإسلامى أعلى من قيمة الزواج وحث عليه، طالما هناك إمكانية لذلك، والزواج لابدّ



منه؛ لأنه عصمة، وحماية للشباب المسلم، فهو سكن وسكينة، فالأسرة هى الخلية الأولى فى بناء المجتمع الصالح المؤمن، إن قامت على أسس سليمة، وقواعد صحيحة، من الإيمان والسلوك، والتربية الفاضلة، والتفاهم بين الزوجين.

لكى لا يتحول الحوار الزوجى الى جدال ساخن

إن مناقشة أمور العلاقة الزوجية بين الحين والآخر أمر شائع بين الزوجين ولكنها تتحول أحيانا الى حديث كارثى نظرا لعدم تمكن طرف من الطرفين من الحفاظ على التسلسل المنطقى للمراجعة.

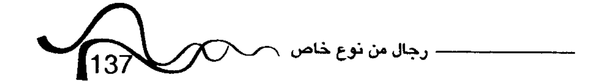
لذلك قبل الدخول فى مراجعة جوانب العلاقة الزوجية يجب أن يورد كل طرف تحليله للمرحلة التى وصلت اليها العلاقة بينهما وسرد كل طرف أفكاره عن الجوانب المختلفة للعلاقة.

ومن أهم النقاط حول مراجعة جوانب العلاقة الزوجية هو الرجوع الى الوراء قليلا لتحليل نقاط

الخلاف والاتفاق بين الجانبين، وبخاصة معرفة ما اذا كان الاثنان راضيان عن سير العلاقة وفى حال العثور على خلل تم تجاوزه ينبغى العودة اليه وتحليله من جديد بشكل مشترك لكى يزال من قائمة "القنابل الموقوتة" بين الزوجين والتى ربما تنفجر بعد مرور الوقت ويندم الزوجان على تجاوز الخلل دون الحديث عنه ومناقشته بشكل منطقى وموضوعى..

ومن النقاط الأخرى هو سؤال كل طرف عن المواقف الصعبة التى مر بها والتأكد من أن ذلك لن ينعكس على العلاقة الزوجية، أى مناقشة الفصل بين مايتعرض له الزوج أو الزوجة فى الخارج عن الداخل. ونقطة أخرى هامة تتمثل فى الحوار حول الصعوبات المحتملة فى المستقبلين القريب والبعيد.

وأخيرا ضرورة سؤال كل طرف للآخر عن مدى رضاه وقناعته حول سير العلاقة الزوجية.



قواعد الحوار الزوجى:

يجب اتباع قواعد للحوار الزوجى لكى لايتحول الى جدال ساخن يطيح بالأفكار من الرؤوس ويخرب الأساس.

القاعدة الأولى:

هى محاولة اتباع الموضوعية فى الحوار دون اطلاق أحكام مسبقة أو لاحقة ليس لها علاقة بالغرض الرئيسى للحوار.

القاعدة الثانية:

فهى عدم ادخال الكثير من العواطف الشخصية فى الحوار لأن ذلك يبعد الحوار عن أهدافه الرئيسية.

أما القاعدة الثالثة الهامة:

فتتمثل فى ضرورة وجود الاحترام المتبادل.

وأيضا من أجل الحفاظ على لهجة مناسبة للحوار يجب الاحتفاظ بالهدوء وعدم التكلم بصوت

عال ربما يدل على التمرد أو عدم قبول طرف لآراء الطرف الآخر..

أما القاعدة الأخيرة لحوار مراجعة العلاقة الزوجية فهى لغة الاتصال بين الزوجين. وهنا يمكن أن يكرر طرف فكرته أو رأيه أكثر من مرة اذا تطلب الأمر لتفادى سقوط لغة التواصل بينهما.

أسرار لمساعدتكم فى حياتكم الجنسية

الرجال مليئون بالمفاجئات، وسلوك غرفة النوم ليس إستثناءا. وللوصول إلى قعر الأشياء، فقد قام العالِم النفسانى "جورج واينبرغ"، مؤلّف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: الحصول على ما تريدان كلاكما بدون مراوغة"، وهو كتاب يدرس السلوك الذكرى فى العلاقات الرومانسية بالدخول إلى عالم الرجل والبحث عن الحقائق. وبينما لا نستطيع توضيح كلّ السلوك الذكرى، وإليكن ٥ أسرار جنسية قد تساعدكن على فهمه وتصبحن أقرب منه.

بشكل حرفى، يحسّ الرجال بضغط كبير من رأيك فى أدائهم الجنسى. "فى الماضى، لم يكن الرجال يقيّمون أدائهم الجنسى؛ لأنّهم لم يفترضوا أنّهم بحاجة لرأى النساء. ولكن النساء الغربيات لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهنّ الخاصّة فى غرفة النوم. ممّا شجّع النساء على الإنفتاح حول رغباتهنّ الجنسية ومشاكلهنّ. وفجأة، زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أنّ المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيِّئة، إلا أنّه يواجه صعوبة فى مسامحة نفسه.

التحذير: إذا كان زوجك يعانى من مشكلة الإثارة أو الحفاظ على الإنتصاب، فقد يبدأ بلومك فى محاولة لحماية أناه.

٢- يحتاج الرجال للمصادقة للحصول على القوة

الجنس هو مصدر القوّة بالنسبة للرجل والبرهان القاطع بأنّه رجل يملك مقومات الذكورة. فبالنسبة للرجل، فإنّ ممارسة الجنس هى وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة: أساساً، يريد زوجك أن يكون البطل الأعظم، وهو يريدك بالتأكيد أن تريه فى تلك الصورة دائماً. فعندما يرضيك جنسياً، يشعر مثل "سوبرمان". إذا كنت تستمتّعين بالجماع، دعيه يعلم أنّك سعيدة.

التحذير: لا تشجيع يعنى لا إثارة جنسية.

٣- لا تكبتى مشاعرك بالسرور والسعادة

أى كلمة أو أى صوت أو أى أنين يعنى الكثير له. ولكن هذا لا يعنى أن تزيّفى سعادتك. لا تتركيه ينتظر طويلاً، فقد يفقد مشاعر الإثارة، إذا كنتما على وشك ممارسة الجنس، أنسى كل شىء وركّزى معه. فالرجل يحب أن يشعر أنّه مرغوب فيه.

تحذير: إذا كان زوجك يشعر بالإهانة عندما تبدئين بالتحرّش به، تخلّصى منه.

٤- الرجال يتمنّون لو كانوا
يملكون أجساماً أكثر لياقة أيضاً

بالرغم من أنّ الرجال قد لا يقلقون حول وزنهم تقريباً بنفس قلق النساء، لكنّهم يملكون صورتهم الخاصّة.

تحذير: أكثر الرجال يقلقون بشأن حجم قضيبهم، وحالتهم الصحيّة العامّة، وطولهم، والصلع. بكلمة أخرى، هم يتمنّون ممارسة الجنس تحت ضوء القمر فى غرفة النوم بقدر ممّا تتمنّاه النساء.

٥-أكثر الرجال لن يغفروا الخيانة

الرجال الذين تعرضوا للخيانة، خصوصاً فى غرفة النوم، من المحتمل ألا يغفروا لشريكاتهم من النساء.

تحذير: الرجال يبحثون عن امرأة يثقون بها.

لذا أظهرى ولاءك ليس فقط بواسطة الكلام، ولكن بالفعل أيضاً. عندما تلتزمين فى علاقة يجب أن تظهرى محبتك ودعمك للشريك أمامه وأمام الزملاء والأصدقاء وأن تدافعى عنه عند الضرورة. هذا الولاء سيجعل الرجل يشعر بالأمان أكثر وسيعطيه الحافز للسماح لنفسه بالإنطلاق أكثر فى غرفة النوم معك.

حدّد الوضعية التى تشعركما بالراحة

١- هل أنت أعسر أو أيمن؟

أى جانب "تفضّل"؟ فى أغلب الأحيان، تفضّل النساء ذات الوضعية للجماع، ولكن هل هو المناسب لها؟ هذا ما لا تعرفه، يجب أن تتحدّثا عن هذه الأمور وتعرفا الوضعيات التى تفضّلها وتشعركما بالراحة، إذا لم تكن مرتاحا فكيف تشعر باللذة والمتعة. هناك عدة وضعيات معروفة، بالإضافة إلى خيالكما الواسع. ولكن أبداً لا تحدّد الجماع بطريقة واحدة، وإلا أصبح أداءه مملاً، وفاتراً.

٢- إستعملا الكريمات والمراهم الملينة:

عادة ما يطغى التوتر على الجو العام، خصوصاً للأزواج الجدد، الذين يريدون البدء فى الحياة الزوجية مباشرة، ولكن انتظرا، يسبّب التوتر والضغط النفسى حالة من الجفاف فى المهبل، وهذا يسبِّب ألم شديداً عند ممارسة الجنس. هذا بالإضافة إلى أنّ القضيب غالباً ما يكون جافّاً أيضاً، ويعتمد بالأساس على المطريات الطبيعية التى يفرزها المهبل، لذا إذا تريدان أن تبدأ بطريقة صحيحة بدون ذكريات مؤلمة، قوما بإستعمال جل خاصّ أساسه مائى، وهو متوفّر فى الصيدليات وعند أطباء الصحة الجنسية.

٣- تحركا وفقا لطبيعتكما:

يقول خبراء الجنس أنّ النساء يجب معاملتهنّ بنعومة وببطء، بينما يجب معاملة الرجل بخشونة وسرعة. وهذا سر بحد ذاته، فالمرأة تستجيب

للمسات الناعمة والحركات اللطيفة التى تحاكى أنوثتها ولا تسبب لها الألم والفزع. بينما وفقاً لطبيعة الرجل فإنّه يحتاج إلى القوّة والسرعة لهذا يلاحظ الأزواج فى نهاية العملية الجنسية أنّ الرجل يصبح أسرع لأنّه على وشك القذف.

٤- الممارسة تصنع الخبرة:

هل قمتما بممارسة الجنس مرّة واحدة، وحكمتما على الموضوع أنّه مؤلم وغير ممتع. هذا خطأ شائع خصوصاً بين الأزواج الجدّد. الجماع أو الممارسة الجنسية طبيعة موجودة فى الإنسان والحيوان وسائر الكائنات الحيّة، وأساسها الغريزة للتكاثر، ولكن إذا تعرضنا لصدمة من أوّل مرة فعلى الأرجح أنّنا قد لا نتشجّع للقيام بها مرّة أخرى، وهنا الخطأ الأكبر؛ لأنّنا إذا لم نتمرّن لن نعرف كل أسرار العملية الجنسية، ولن نشعر بمتعتها. وحدها الممارسة ستزيد من معرفتك بالجنس، وستزيل كل المخاوف.

٥-الوسائل المساندة:

إذا كنتِ وزوجك مغامران وتحبان التجديد، فيمكنكما الإستفادة من المجموعة الواسعة من الألعاب الجنسية التى ستبدو أحياناً مضحكة، ولكنّها تساهم فى تحريك ركود العلاقة الجنسية، وحتماً ستحصلان من خلالها على متعة ما.

نغمة قديمة.. لا تملّ النساء من ترددها

زوجى العزيز: هل لا تزال تحبنى؟

لا يدخل سؤال المرأة عن إستمرار حب زوجها لها فى خانة الغنج والتحبُّب فحسب، بل فى خانات الشك والسعى إلى الطمأنينة. لهذا، نراها تسأله بإستمرار: "هل لا تزال تحبنى؟".. فى حين أنها تهمس فى سرّها قائلة: "هيا، أجبنى، بنعم، ليطمئن قلبى".

هى: هل لا تزال تحبنى؟

هو: طبعاً.

هى: أريد برهاناً.

هو: أقسم بالله.

هى: هل تعرف أنك ستصوم ثلاث أيام إن كان كلامك كذباً؟

هو: أعرف.

هى: إذن تحبنى؟

هو: أحبك.

هى: على الرغم من مرور ١٢ سنة على زواجنا؟

هو: أجل، مازلتُ أحبك كالسابق وربّما أكثر.

هى: لماذا لا أصدقك؟

ليس هذا الحوار من نسج الخيال، فهو منقول بالحرف الواحد، عن رجل يتعرض وبشكل مستمر لسؤال زوجته، الذى بات أشبه بالنغمة القديمة: "هل لا تزال تحبنى؟" ومع ذلك، ما زال هذا السؤال يثير عصبيته كلما سمعه. فى هذا التحقيق، نستعرض

العلاقة بين النساء والسؤال التقليدى المتعلق بإستمرار الزوج فى حبه. فى المقابل، نرصُد ردود فعل الأزواج، وموقفهم من ذلك السؤال، الذى لا يبدو أن رجلاً قَطّ محروم من سماعه.

نغمة قديمة

سؤالها المتكرّر، أصابه بالضّجر، وطريقتها فى رصد ملامحه وهو يجيب، باتت كالقيد الذى يخنقه، فإن تأخّر فى الردّ، اتَّهمته بالتراجُع عن حبها، وإن حوّل عينيه عن عينيها، قالت له على الفور: "لِمَ تخشى النظر فى عينى؟"، وإن شاءَت الأقدار ورَنّ هاتفه فى اللحظة التى كان على وشك الرّد، سارعت إلى القول: "محظوظ أنت يا زوجى، جاءَك مَخْرَج للهروب على طبَق من فضة". هذه بإختصار، حكاية عادل مع زوجته، كما يرويها بنفسه، حكاية صار عمرها ثلاث سنوات، لم تَمَل منها الزوجة أو تَكل، على الرغم من عشرات المرّات التى أكد لها فيها أن

حبه لها لم يَفْتر يوماً حتى حين تغيّر شكلها، وزاد وزنها بعد إنجاب ابنهما الأوّل. ومع ذلك، باءَت محاولاته بالفشل، فامرأته "شكّاكة" كما يصفها، وتريد أن تضمَن حبه حتى لا ينظر إلى إمرأة أخرى، وهى لا تملك طريقة لذلك الضمان، غير سؤاله بطريقتها المستفزة، وسؤالها المتكرر: "عادل، حبيبى، هل لا تزال تحبّنى مثل أيام زمان؟".

ليس إدانة

"مَرّ على زواجى عشرون عاماً، ومازلتُ أسأل زوجى عمّا إذا كان لا يزال يحبنى أم لا"، هكذا جاء تعليق نيفين منصور (ربة منزل)، مباشراً وصريحاً وجريئاً، فالمرأة على حدّ قولها: "تحب أن تسأل، لا ليطمئن قلبها، بل لتسمَع مشاعر الزوج مترجمة بكلمات واعتراف"، موضحة أنّ "السؤال لا يشكك على الإطلاق فى عاطفة الزوج، ولا يدينه أو يحاصره فى زاوية الشك، بل يكشف ميل الزوجة إلى جرّ

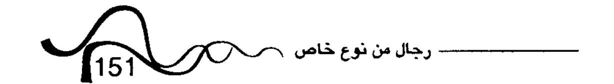
الرجل إلى منطقة بعيدة عن الأحاديث الزوجية اليومية". "لغة الحب تفقد وهجها فى مرحلة ما من الزواج"، كما تقول نيفين، لافتة إلى أنّه "لهذا، تطرح المرأة ذلك السؤال لرغبتها فى تغيير الجو، وبَثّ نفحات من الحب بينها وبين زوجها". وهل ينجح طرح السؤال فى أخذ الزوج عادة إلى المنطقة المنشودة؟ تجيب: "فى الأغلب، فحين تسأل المرأة الرجل: "هل لا تزال تحبنى"، سيجيب الزوج قائلاً: "طبعاً، أحبّك". هنا، يُصبح الباب مواربًا لنبش الذكريات، واستحضار المرّة الأولى التى اعترف فيها الرجل بحبه".

قطعة شوكولاتة

"الخوف من توقف الرجل عن حب زوجته، لا يرتبط بزمن، ولا تنهيه مرحلة من مراحل العلاقة الزوجية. فالمرأة فى داخلها، هى المرأة نفسها، مخلوق متطلّب عاطفياً، وتوّاق إلى أن يكون محبوباً ومرغوباً"، كما تقول سالى مراد (ربة منزل)، التى

تعترف من دون تردُّد، بأنها لطالما سألت زوجها: "هل لا تزال تحبني؟ مشيرةً إلى أنّه "لطالما أجابني: "طبعاً أحبّك". وإذ تُعدّد سالى دوافع المرأة إلى طرح ذلك السؤال، تقول: "سلوك الزوج، والإشتباه فيه، صمته وعدم تطرّقه إلى ذكر مشاعره أمام زوجته وكذلك تجاهله لها أمام سيدات أخريات، هى من أهم الدوافع التى تخلق عند المرأة نهماً لسؤاله عن حبه ومشاعره. طبعاً، إضافة إلى نوعية أخرى من السيدات، اللواتى يجدن فى السؤال شكلاً من أشكال الدلال على الزوج، والتحبُّب إليه بهذا السؤال المفرط فى الأنوثة".

وهل يُثلج الجواب عادةً قلب الزوجة؟ تُجيب: "دائماً وأبداً، المرأة تصدّق الكلمة التى تريد سماعها، وتفرح بها، والغريب أنها من أوّل لحظة ينطق فيها الزوج بالجواب، تنسى مخاوفها، ودوافعها، وتعيش وقع ردّه كطفلة حصلت لتوّها على قطعة من الشوكولاتة".

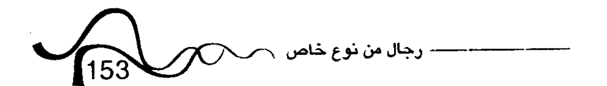


وتنفى سالى "أن يكون لسؤال المرأة تاريخ لإنتهاء صلاحيته، فالمرأة تواصل العزف على الوتر نفسه، لا تُحرجها أمومة، ولا أحفاد يقولون لها "تيتا". إذ إنها تَعتبر إعتراف الزوج بحبه، جزءاً من إخلاصه، والتفسير العملى لذلك الإخلاص. لهذا، لا تهجُر المرأة ذاك السؤال مادامت حيّة".

معطيات

التوقيت، المعطيات التى تُمهّد لظهور السؤال، وعمر العلاقة الزوجية، كل هذه النقاط وغيرها، تطرحها حنان مراد (ربة منزل) من خلال مناقشتها الموضوع، وتبدأ بموضوع التوقيت قائلة: "لا تلجأ المرأة إلى هذا السؤال فى المرحلة الوردية من الزواج، فالحب يكون حينها هو المخيِّم على البيت والعلاقة، وحتى على المفردات، فينادى الزوج الذى يكون عريساً جديداً زوجته بعبارة: "حبيبتى"، وهى تناديه بـ"حبيبى".

لهذا، يبقى السؤال مختفياً وراء الستارة، إلى أن يأتى الولد الأوّل، وحينها، يخرج الموضوع من الكواليس، إلى منصة العلاقة، وتبدأ وتيرة العرض فى التصاعُد كلما كثُر عدد الأبناء". أمّا أهم المعطيات التى تمهّد لظهور السؤال من وجهة نظر حنان، فهى طريقة تعامُل الرجل مع زوجته مع مرور الوقت: "فإذا كان تعامله معها بارداً، لجأت إلى سؤاله والإلحاح عليه لمعرفة الجواب، أمّا إذا كان الرجل من النوع الذى يعرف مفاتيح المرأة وطُرق إسعادها، فلن يتحول السؤال إلى هَوس أو عادة يومية متكررة". تجد حنان، أنّ "العمر الذهبى لذلك السؤال، يكون حتى دخول المرأة فى عقدها الخامس". لماذا؟ تُجيب: "لأنّ المرأة تتوقف عن الخوف من خسارة مشاعر الزوج، فحين تصبح فى الخمسين، سيكون هو فى الخمسين أو الستين، الأمر الذى يزيل المخاوف أو مشاعر القلق تجاه توقّفه عن حبها"، مفسرةً: إنّ "العمر المتقدّم للرجل، يشفى المرأة من غيرتها



وخوفها من فقدانه، لهذا يتوقف إيقاع ذلك السؤال مع مرور الزمن".

الخوف

"الشك ثمّ الشك ثمّ الشك، هو الدافع الوحيد الذى يدفع المرأة إلى سؤال زوجها عن حقيقة مشاعره"، وجهة نظر تطرحها ميرفت صالح (ربة منزل)، فى سياق الحديث عن دوافع ذلك السؤال، الذى تجده "حقيقياً إلى حد أذيّة المرأة". مشيرة إلى أن "إنتظار الجواب، يضع المرأة فى حالة التوقع والإنتظار التى لا تليق بها كزوجة، خاصة حين تكون تصرفات الزوج بالفعل هى المسؤولة عن قلقها وشكوكها".

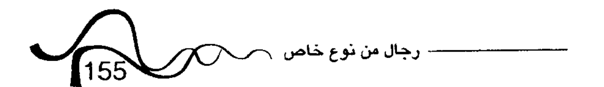
لهذا، تنفى ميرفت أن يكون الدافع أساسه "الدلّع"، والغنج، وطبيعة المرأة العاطفية"، مؤكدة أنّ "الزوج وحده المسؤول عن جَرّ المرأة إلى منطقة الخوف التى ينبع منها السؤال". تذهب ميرفت إلى

أبعد من هذا، فتقول: "على المرأة أن تعتمد على تصرفات زوجها وليس على كلامه، فالكلام مهمة سهلة، لا تكلّف الرجل غير تكرار بعض الكلمات التى يحفظها فى الغالب عن ظهر قلب، أمّا التصرفات، فهى التى تحقّق لها الرضا النفسى الذى تنشده المرأة، لأنّها أصدق من الكلام".

الفتور العاطفى

ولأنّ الإعتراف سيد الأدلّة، لم يكن من الضرورى أن نبحث عن أدلة أخرى، غير التى جاءت على ألسنة السيدات، فالمرأة لم تنكر أنها تهوى هذا السؤال، وتهوَى أيضا جوابه. لكن المدهش، تبرير الرجل الزوج السؤال وإعتبار طرحه أمراً طبيعياً، وإلا لما كانت المرأة إمرأة.

أنور على (مهندس)، من الرجال الذين يؤكدون تعرّضهم للطرح المتكرر لذلك السؤال، ولكنه فى الوقت نفسه، يكشف أنّه لا يستنكره أو يتأفف منه،



لماذا؟ لأنّ المرأة فى رأيه "عاطفية، ومن الطبيعى أن تميل إلى الكلام الذى يُشبع أنوثتها، ويعزز مكانتها فى قلب زوجــهـــا". أنور، الذى يؤيد دوافع المرأة العاطفية والنفسية، يؤكد أن "التغيرات التى تطرأ على الحياة الزوجية مع وجود الأبناء، تخلق حالة من الفتور العاطفى بين الزوجين، الأمر الذى يصيب المرأة بحالة من القلق والشك تجاه زوجها، فتسأله فقط ليطمئن قلبها". وماذا عن الزوج، ألا يسبب له الفتور العاطفى مع مرور الوقت حالة من الشك؟ يجيب: "إنّ طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة، فروتين الحياة الزوجية، لا يصيبه بالخوف من مشاعر زوجته، إنّه يعرف أنها تحبه، ويعرف أنها تزداد حباً به مع مرور الوقت، لهذا لن يسألها: "هل مازلتِ تحبيننى".

يضيف، مُحمّلاً الرجل مسؤولية خوف الزوجة من الرد: "على الرجل ألا يتأخر فى الحديث عن مشاعره ومحبّته لزوجته، فالتأخر عن البوح يدفعها

إلى السؤال، والتعامل مع العلاقة الزوجية، على أنّها علاقة مسؤوليات وحقوق وواجبات، يبعث فى قلب المرأة الخوف من أن يكون زوجها قد توقف عن حبها".

حقها بالكامل

سنوات الزوج العشرة فى حياة بشار طوقان (مدير مشروع) "لم تهزم سؤال الزوجة، ولم تغيّر مساره" كما يقول، لافتاً إلى أنّ "من حق المرأة أن تسأل، ومن واجب الزوج أن يُجيب، وفى طريقة طرح السؤال والرد، يأتى مِلح الحياة الزوجية". بشار، الذى يؤكد أنّه "ما من رجل على وجه الأرض إلا ويسمع ذلك السؤال من لسان زوجته". يقول: لا يستغرب الرجل سماع زوجته تسأله بنبرة صوت جميلة: "هل تحبنى مثل أيام زمان"، فوَقْع السؤال ليس غريباً، والرد عليه يجب أن يكون سريعاً، لأن أى تأخير فى الإجابة من شأنه أن يُغضب الزوجة، ويثير شكوكها".

يضيف: "لهذا، فإنّ الرجال تعلّموا الدرس، وفهموا متطلبات السؤال بدءاً من سرعة الرد، وصولاً إلى نبرة الصوت فى الإجابة". يتابع: "لا يكفى أن يجيب الزوج بعبارة: طبعاً أحبك"، إنّما على نبرة الصوت أن تكون بدورها متناغمة مع السؤال، فدفء الصوت ضرورى، وإعطاء المرأة مشاعر الصدق التى تريدها ضرورة أخرى، وهذا ما يجب أن يقوم به الرجل الذى يحب زوجته بالفعل".

■ ■ ■


محتويات

